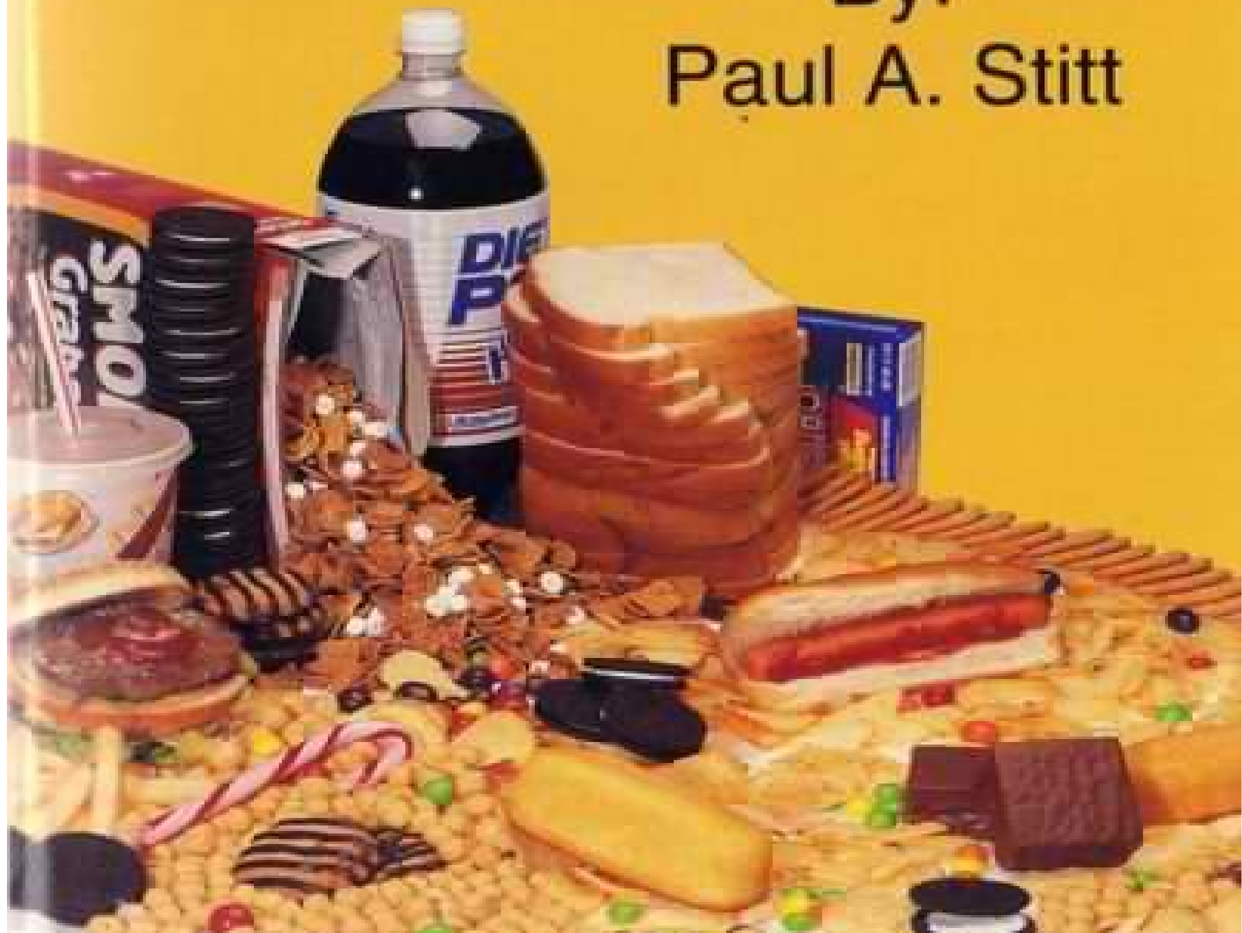
$9.95
939-956-066

BEATING THE FOOD GIANTS

By:
Paul A. Stitt



POBJEĐIVANJE PREHRAMBENIH GIGANTA

Paul A. Stitt

Paul A. Stitt

Pobjeđivanje prehrambenih giganta

Prijevod i obrada: Almin N.

Sarajevo, 2022.

O AUTORU

Paul A. Stitt je rođen na farmi u blizini Verone, Illinois, 10. oktobra, 1940. godine i cijeli je svoj život posvetio ljudskoj ishrani. Od sakupljanja jaja i hranjenja kokoški na farmi, još kao dječaka, do četiri godine rada kao naučnika za hranu za Korporacije Tenneco i Quaker Oats, do njegovog otkrića i razvoja tri patentirane tehnike sinteze proteina, i konačno do osnivanja svoje nacionalno priznate pekare Natural Ovens of Manitowoc, Paul radi na proizvodnji bolje hrane za stanovništvo i informiranju svijeta o opasnostima koja vreba od naše prerađene hrane.

Diplomirao je hemiju na Beloit koledžu 1962. godine, a magistrirao biohemiju na Univerzitetu Wisconsin u Medisonu 1968. godine. Od 1968. do 1970. godine radio je na istraživanju proteina za Tenneco. Paul je zatim, radio istraživački rad za Quaker kompaniju, sve dok nije otpušten zbog neposlušnosti 1972. godine. Kao naučnik u oblasti hrane saznao je da Američka prehrambena industrija želi prevariti javnost. Njegovo stalno insistiranje da prehrambeni giganti (korporacije) proizvode nutritivno hranjivu hranu koja će biti bogata nutritivnim vrijednostima i koja ne izaziva ovisnost smetalo je njegovom poslodavcu i dovelo do njegovog konačnog otkaza.

Paul je proveo sljedeće tri i po godine na nezavisnim istraživanjima, a 1976. godine je osnovao Natural Ovens of Manitowoc Pekaru kako bi dokazao da je komercijalna proizvodnja nutritivno bogate hrane itekako moguća i izvodljiva. Danas je Natural Ovens jedan od najvećih i najbrže rastućih distributera hljeba od integralnog - cjelovitog zrna i prirodne hrane u cijeloj zemlji.

Jeste li se nekad zapitali zašto se ne osjećate dobro, zašto ne možete da čisto i bistro razmišljate, zašto se ne možete nečega sjetiti, zašto ne možete zaspati, niti imate volje za rad ili bilo šta drugo? Ako želite odgovor, trebate pročitati ovu knjigu

Paul Stitt u ovoj knjizi daje prikaz iz prve ruke o unutrašnjem radu gigantskih prehrambenih kompanija u Americi (međutim, pošto se politika tih kompanija prenosi i na druge zemlje, vrlo je izvjesno da je to politika velikih kompanija u cijelom svijetu. prim. prev.) On govori o tome kako vas “programiraju” da prosto žudite za određenom hranom, da se prejedate svaki dan, da bi ste se zasitili, a ustvari ste gladni, i kako vas ta "luda energija" prehrambene industrije uništava i šta vi možete učiniti po tom pitanju.

Stitt govori o tome kako se možete povratiti svoje zdravlje, osjećati se ponovno zdravim, deset i više godina mlađim. Kako možete ponovno pokrenuti svoj život i polahko na primjeru vlastitog života i zdravlja, kako možete pokrenuti vlastiti posao i istovremeno i pomoći i drugim ljudima oko sebe.

„Bivši korporativni biohemičar optužuje prehrambenu industriju za namjerno obmanjivanje Američkog naroda... teške riječi!" - Barbara Mullarkey, Oak Park Wednesday Journal

"Osjećam se bolje nego ikada u životu! Ova knjiga je zaslužna za mnoge promjene koje sam napravio.... Ne morate ništa da mijenjate niti poslušate moje riječi. Ali vas molim da pročitate ovu knjigu i nikad više ne razmišljate o njoj, ako možete!" - Moxie Shaw, Valparaiso Scanner

"Paul Stitt je najopasniji čovjek u SAD-u za Američku prehrambenu industriju." - Ralph Whitehead, Jr., WLUK TV

"Iskreno mogu reći da nijedan gost godinama nije potaknuo moju publiku na takvu akciju!" - Roy Leonard, WGN Radio.

"Paul ima neke prilično fascinantne i šokantne teorije o komercijalnoj hrani i šta ta hrana čini našim tijelima... Njegova poruka je pravovremena, na meti, od velikog interesa!" - Fran Davis, WISN TV

Prema Wall Street Journalu (21. april, 1993.), predsjednik Coca-Cole zarađuje 4,051.000 dolara godišnje, a predsjednik Pepsi-Cole 11.136.000 dolara godišnje, praveći budalu od vas. Povrh toga, predsjednik Nabisco-a zarađuje 3.061.000 dolara za proizvode poput Oreo kolačića koje ne možete prestati jesti i Ritz krekera (više masti po unci od svinjskih kotleta). Čovjek koji zauzima prvo mjesto i dobija najbolju ocjenu od svih u prevari i obmani ljudi je predsjednik Budweisera. On zarađuje preko 16.000.000 dolara za proizvod koji ublažava vaše inhibicije, a zatim vas tjera da zaspite čak i dok vozite automobil pri velikim brzinama.

Da li zaista želite da navedni i slični njima i dalje žive ovakav način života na koji su navikli? Ako to nije slučaj, onda pročitajte ovu knjigu.

PREDGOVOR

Tokom decenije provedene na medicinskom fakultetu i specijalističkoj obuci, naučio sam sve što se moglo naučiti o bolesti mai kako da poništim štetu koju donose ljudskom tijelu kroz medicinske intervencije. Naoružan bezbrojnim pilulama, injekcijama i medicinskim procedurama, osjećao sam se spremnim da se brinem o zdravlju ljudi. Prvo sam počeo da radim kao ljekar u jednoj Afričkoj misijskoj bolnici. Iako sam se susreo s mnogim neobičnim bolestima, ništa nije bilo više iznenađujuće od otkrića da moji Afrički pacijenti rijetko kada pate od srčanih bolesti, raka debelog crijeva i drugih bolesti koje su tako rasprostranjene u "naprednim" društvima. Tada sam po prvi put posumnjao da ishrana neprerađenom (sirovom) prirodnom hranom može biti ključ za prevenciju bolesti i unapređenje zdravlja.

Slučajno sam upoznao Paul-a Stitt-a, nakon intervjua koje smo obojica dali za radio stanicu u Crystal Lakeu u Illinoisu. Tada mi je poklonio primjerak svoje prve knjige "Borba protiv prehrambenih giganta" (Fighting the Food Giants) da je pročitam. Ta knjiga ne samo da mi je promijenila život, već me je navela da iz temelja promijenim prirodu svoje medicinske prakse. Sada počinjem svaki svoj dan sa hljebom iz prirodne proizvodnje, granolom ili muffinima - domaći pripravljenim. U svojoj ordinaciji ohrabrujem svoje pacijente da usvoje zdrav način života, a na prvom mjestu ih savjetujem da se hrane prirodnom neprerađenom hranom.

Zahvalan sam što je Paul Stitt uvijek birao da bude na vrhuncu svoje profesije biohemičara. Ne samo da razumije elemente ishrane, već je razotkrio kako nas prehrambena industrija vara, ako ne i u potpunosti truje i uništava. On ima poruku i misiju. Čestitam mu i želim mu uspjeh u daljem radu.

William C. Dam, MD

Interna Medicina Westlake,

Clinic Ingleside,

Illinois, 18. maj 1993.

UVOD

Naš 50-godišnji nacionalni eksperiment dopuštanja ogromnim prehrambenim kompanijama da diktiraju šta jedemo, kako često jedemo i koliko jedemo, a koji je započeo 1945. godine, sada počinje da otkriva svoj puni efekat. Mi smo sada nacija u kojoj 90% ljudi ne može platiti svoje doživotne medicinske troškove. Doživotni medicinski troškovi su sada toliki da ih niko ne može platiti - ni poslodavci, ni vlada ni bilo koja druga organizacija.

Možemo živjeti bez automobila, kompjutera, otmjenih domova i nove odjeće svakog mjeseca, ali ne možemo živjeti bez dobrog zdravlja. Mi Amerikanci se hvalimo da imamo najjeftiniji račun za hranu na svijetu, da nam je hrana najjeftinija u svijetu, ali da li je to baš tako jeftino kada je nemoguće platiti troškove bolesti koje dolaze sa konzumiranjem "jeftine" hrane.

Ustvari, to nije tako jeftino - po proračunu, sedmičnoj ili pak životnoj cijeni. Dijeta svježeg voća, povrća, integralnih žitarica i malo mesa je daleko jeftinija od nezdrave hrane koju prehrambeni giganti melju i silom guraju u naša usta.

Drugim riječima, oni koji bi trebalo da čine dobro na ovom svijetu rade sve pogrešno. "Zdravstvena" njega nije skupa - besplatna je. Zato što je zdrava ishrana jeftinija, kratkoročno i dugoročno, od nezdrave junk food – prerađene bezvrijedne hrane. Zdravstvena njega uništava našu zemlju i prednjači u uništavanju našeg načina života i naše kulture.

Ostati zdrav je daleko najjeftiniji način života – i ujedno, najzabavniji. Zašto izabrati bilo koju drugu opciju? Zašto postati teret vašoj porodici i društvu? Ova knjiga će vam pokazati kako da se zaštitite od pohlepe (i masti) prehrambenih kompanija.

PRVO POGLAVLJE: BORBA POČINJE

Moje prvo iskustvo u dodiru sa hranom bio je lov na kokošja jaja na farmi moga oca u blizini Verone, Illinois. Otac je bio vrlo savjestan zemljoradnik sa 320 akri zemlje, 100 grla stoke, brojnim kokošima i drugim životinjama koje su činile našu farmu. Moja najranija sjećanja vraćaju me u život na ovoj farmi i raznorazni poslovi koje sam obavljao na njoj. Sve dok se nisam kao mladić odselio na fakultet, uzgoj hrane je bio moj način života.

Sjećanja na hranu koju smo tada jeli također žive u mojoj memoriji. Sjećam se kako je moja majka išla u kuhinju dok smo radili kućne poslove i tamo bi spremala ogroman "farmski doručak" za nas osmero djece, koliko nas je bilo. Gladno i proždrljivo bi smo gutali palačinke, jaja, pržene krompire, šunku i kobasice i sve to zalijevali puterom i raznim džemovima kao i sirupima. Uzgajali smo većinu hrane koju smo jeli, ali sve je bilo kuhano na uobičajeni američki način. Oguljeni krompir, meso sa umakom i povrće kuhano do mlohavosti bili su naša standardna hrana. Zapravo, kuhanje moje majke u to vrijeme se smatralo prilično dobrim.

Ustvari, ta tadašnja hrana je bila mnogo bolja od hrane iz 1993. godine, koja je previše obrađena, prekuhana i previše zaslađena. Naš omiljeni obrok bila je subotnja podnevna večera - puno odlične supe od severnog pasulja sa mesnim dodacima. Kada bi došlo vrijeme za užinu, uzeli bi smo malo gaziranog pića - tri unce - i malo druge bezvrijedne praktične hrane koja je bila tipična za ishranu mnogih Amerikanaca 50-ih godina. Naši su ih tada uzimali racionalno, jer su bili veoma skupi (ta gazirana pića i ostala loša hrana). Tada na tržištu nije bilo ni približno toliko nezdrave hrane, tako da naše prehrambene navike nisu bile toliko loše. Barem prema današnjim standardima u odnosu na ishranu iz 90-ih, ishrana naše porodice je bila dosta, rekao bih popriličnо, dobra.

Moja porodica je uvijek zasađivala veliku baštu tako da smo imali puno svježeg povrća za jelo od juna do novembra, a moja majka je takvu vrstu hrane smrzavala i tako ju konzervirala bez dodavanja ikakvih vještačkih i štetnih konzervansa. Moji roditelji su uvijek kupovali dosta svježih jabuka, koje smo čuvali u našem podrumu, a ponekad su išli i u Gruziju da kupe svježe sazrele breskve.

U oktobru bi moj otac uvijek išao farmerima u centralni Viskonsin i kupovao mnogo krompira, koji smo konzumirali sa ljuskom. Ali ni neki aspekti naše prehrane nisu bili najbolji. Majka nam je ponekad pekla hljeb, a drugi put bi kupovala hljeb da nas nahrani. Ovaj hljeb je uvijek bio najjeftiniji bijeli hljeb u prodavnici. Moj otac se često žalio na takve mlohave hljebove - paste, ali u prodavnicama nije bilo druge vrste hljeba. Otac bi gunđao da vekna od 39 centi sadrži samo dva centa žita, a da su nas mlinar i pekar pljačkali.

Zapravo, moj otac se žalio na ukus i cijenu sve te prerađene hrane. Pričao nam je o vremenu kada je moj djed dobio svoju prvu kašiku novonastalog izuma zvanog "kukuruzne pahuljice". Ne zavaran slatkim ukusom žitarica, deda je rekao: "Ako stavite mlijeko i šećer u piljevinu i prašinu vi ćete to pojesti i biće

dobro i ukusno!" Uprkos očevom nezadovoljstvu prerađenom hranom, svježeg voća i povrća je bilo prilično malo tokom zimskih mjeseci, a jedini vitaminski dodaci za koje smo znali bili su oni koje smo davali stoci.

Bez obzira na to, uvijek bi smo se radovali maminom povratku sa njenog sedmičnog šoping putovanja; uvijek bi se zaustavila i kupila nam desetak glaziranih krofni na putu prema kući - i mi smo ih mnogo voljeli! Ja i moja braća i sestre mogli smo da ih “smažemo” vrlo brzo i pojedemo cijelo pakovanje u kratkom vremenu, i sjećam se da sam pomišljao da ništa na svijetu ne može imati dako dobar ukus kao te glazirane krofne. Ručak i užina koju sam nosio u školu, uvijek bi bili sendviči od bijelog hljeba, a u srednjoj školi sam jeo tipičnu škrobnu, masnu hranu iz kafeterije. Sve što ste mogli reći za naš školski program toplog ručka je da je bio zaista vruć. Mogli smo da se vratimo vrlo brzo i naždermo se viškom špageta i drugih ostataka.

Osvrćući se na taj period sa stanovišta onoga što sam kasnije naučio, sada vidim neke od efekata koje je naša zašećerena, masna ishrana sa visokim sadržajem proteina imala na mene, moju porodicu i prijatelje. Tada se smatralo, uprkos našim ogromnim obrocima za doručak, da ćemo opet biti gladni veoma brzo, za sat ili dva. Dok bi stigli u školu, tražili bi već nešto za jelo i počeli da grickamo sve što smo mogli nabaviti od prijatelja ili lokalnih prodavnica. Također je bilo uobičajeno da nakon herkulovske podnevne večere svi legnemo na dvadesetominutno drijemanje, a težina te teške hrane u našim želucima činila bi naše kapke jednako teškim.

Dobro školovan nutricionista bi to odmah prepoznao kao hipoglikemijski efekat, poremećaj koji se javlja kada nivo šećera u krvi krene u divlji tobogan nakon što pojedete previše šećera i rafinisanog - prerađenog škroba. Mislili smo da je to sasvim normalno. Također, sada prepoznajem da su naše prehrambene navike bile te koje su dovele do gojaznosti svih onih koje sam poznavao. Moj otac je bio mnogo debeo, a moja majka je uvijek pazila na svoju težinu. Skoro sve djevojke sa kojima sam išao u školu imale su primjetne probleme sa kilažom, ali je izgledalo da je to tako prirodno i normalno, da su one bile sve tako gojazne i sa oblinama.

Bila je rijetkost da sretnete nekog ko je vitak. Jedina u mojoj porodici koja je izbjegla gojazan izgled bila je moja starija sestra, koja je uvijek jela kao ptica. Nikada u jednom obroku ne bi pojela više od jedne supene kašike bilo kojeg povrća, niti više od unce mesa. Ali, postojala je tendencija i uvriježeno mišljenje da nešto jednostavno nije u redu sa vitkom osobom, i smatrali smo da je veoma čudno što moja sestra ne jede kao svi ostali.

Jedna stvar na koju hrana u samom početku nije utjecala bilo je moje razmišljanje o tome čime ću se baviti u životu. U osnovnoj školi imali smo radnu svesku pod nazivom "razmišljaj i uradi." Moj otac je volio taj naslov i stalno ga je ponavljao nama djeci - razmišljaj i uradi. Vjerujem da mi je to mnogo pomoglo kroz cijeli život. Još jedna porodična izreka koja je utjecala na moj život je iz nadgrobnog spomenika mog djeda. Natpis na njegovom spomeniku glasi: "Ko pomaže drugima, ne živi uzalud." Kada sam pokušavao da se odlučim za karijeru, imao sam dvije dobre izreke i vrijednosti na kojima sam mogao da gradim svoj život - "razmišljaj i uradi" i "ko pomaže drugima, ne živi uzalud."

Nakon završetka srednje škole, odlučio sam da želim da postignem nešto važno u svom životu, a moj savjetnik u srednjoj školi mi je rekao da bih vjerovatno bio poprilično dobar u bilo čemu da se okušam. Odlučio sam da postanem nuklearni fizičar. Međutim, već nakon prvog kursa fizike odlučio sam se da bi možda medicina bila bolja oblast za mene. Ali, kada sam pokušao da upišem medicinsku školu, otkrio sam da mi nedostaje novac, ocjene i utjecajni rođaci da bih to uspješno uradio. Pa sam započeo postdiplomske studije endokrinologije na Univerzitetu Wisconsin u Madisonu, a kasnije sam promijenio fokus na biohemiju. To je bio moj osnovni moto "činiti dobro", stav prema životu koji me je natjerao da upišem medicinsku školu, misleći da, kao liječnik, mogu pomagati siromašnim ljudima u svijetu. Pošto je taj put zatvoren, osjećao sam da će biohemija biti još jedno polje u kojem bih mogao pomoći u rješavanju problema gladi u svijetu. Nažalost, otkrio sam da se kursevi biohemije i ishrane uopće ne predaju sa tim ciljem. Njima se pristupalo kao suhoparnim, zagušljivim disciplinama, lišenim entuzijazma za stvarni život.

Preslušao sam beskonačna predavanja o metabolizmu ugljikohidrata i prijenosu enzima, nadajući se da će profesor barem posljednje predavanje posvetiti objašnjavanju kako se sve ove tehničke informacije koje smo zapisivali u svoje bilježnice i pamtili, primjenjuju na stvarni život i svakodnevnicu naše ishrane. Ubrzo sam se razočarao, kada je došlo to zadnje predavanje. Profesor je na predavanju gotovo odbacio temu, govoreći nam da se o tim stvarima ne treba brinuti i da će osoba dobiti sve potrebne nutrijente jednostvno uzimajući raznovrsnu hranu redovito. Bio sam pomalo razočaran, ali sam povjerovao u to što je rekao i prihvatio da je to jednako bitno kao i njegova objašnjenja molekularnih metaboličkih procesa.

Da sam samo mogao tada pronaći poveznicu i vezu između stvari koje mi je govorio i pospanosti (koja me je mučila), gladi (koju sam često osjećao), razdraženosti i prekomjerne težine (gojaznosti) iz moje mladosti, možda sam mogao uvidjeti, još tada, zabludu u savjetima mojih profesora o ishrani. Ali ja tada nisam mogao pronaći tu vezu, kao ni moje kolege studenti, niti moji profesori, niti bilo ko od nutricionista i biohemijskih akademika tog vremena. Razlog tome nije teško razumjeti: obrazovanje koje sam ja i oni koji danas drže predavanja o ishrani stekli, bilo je od onih koji su svoje obrazovanje stekli 30-ih i 40-ih godina. U to vrijeme, sirovo povrće i svježe voće bili su, uz mala odstupanja, jedina vrsta hrane koja se mogla jesti, a početkom ovog vijeka profesorova napomena da se oslanjamo na raznovrsnu ishranu bila bi razumna.

Međutim, u godinama nakon Drugog svjetskog rata, svježe voće i povrće i integralne žitarice postupno su nestale iz američke prehrane, a zamijenilo ih je mnoštvo konzerviranih, smrznutih, prerađenih i rafinisanih proizvoda, od kojih su mnogi imali samo malo ili nimalo nutritivne sličnosti sa hranom od prije rata, prije početka prerade te hrane. Ukratko, Amerikanci su stekli potpuno različite prehrambene navike u vremenu između studentskih dana mog profesora i mojih studentskih dana. A promjena koja se desila u hrani koja se prodaje u prodavnicama se sasvim lagano uvukla u nutricionističke krugove, ostavljajući profesore potpuno nesvjesne opasnosti i tragedija koje su povezane sa novim američkim načinom ishrane. Najveći problem i kriza je u tome što su njihovi studenti, današnji nutricionisti, gotovo u jednakom mraku kao i oni!

Na postdiplomskim studijama, prije nego što sam saznao za stvarne probleme vezane za američku ishranu i ulogu velikih kompanija - proizvođača hrane u namjernom izazivanju tih problema, osjećao sam da ću kao biohemičar biti u najboljoj poziciji da pomognem u rješavanju problema gladi u svijetu. Problema koji su me sve više i više zabrinjavali. Jedan od seminarskih radova koje sam napisao bio je o Kwashiorkoru. To je bolest koja pogađa djecu, a koju karakteriše: napuhanost trbuha, iznemogle i tužne oči, koju smo nažalost navikli da viđamo u člancima i dokumentarcima u svjetskim centrima za gladovanje. Pogađajući, čak, možda 70 miliona ljudi u svijetu, Kwashiorkor je uzrokovan nedostatkom proteina koji iscrpljuje mišićno i nervno tkivo. Djeca u godinama rasta i razvoja su najveće žrtve koje najviše pate i paraju naša srca. Rijetki, koji su dovoljno sretni, prežive djetinjstvo, a čak i ako žrtva Kwashiorkora ima tu sreću da preživi, degenerativni efekti bolesti su gotovo nepovratni. Cijela populacija biva grubo zakržljala od strane ove bolesti za vrijeme gladi i rata, a upravo to zakržljavanje fizičkih i mentalnih resursa naroda čini tako teškim te bolesti u nacijama koje "nemaju" dovoljno hrane da postignu mir i obilje.

Moje istraživanje i ono što sam otkrio o Kwashiorkoru duboko me je uznemirilo. Kad bismo samo mogli pronaći izvor proteina koji je tako očajnički potreban da nahranimo gladne žrtve ove bolesti! Ali, kod ove bolesti postoji još veća tragedija, za koju u to vrijeme nisam znao. Pravi uzrok bolesti nije nedostatak hrane, niti problem njene distribucije. Pravi izvor problema je način na koji se glavni izvori proteina, obično pirinač i pšenica, prerađuju prije nego što dođu u ruke gladnih. Cijeli -integralni, neprerađeni smeđi pirinač se proizvodi u izobilju širom Azije, a cjelovita pšenica je dostupna gotovo širom svijeta; ali kada se pirinač ili pšenica prerade, tj. kada se uklone mekinje i klice, zrno je u suštini lišeno svih glavnih nutrijenata. Ove žrtve Kwashiorkora imaju hrane za jesti. Tragična istina je da, hrana koju dobiju je prosto uništena prije nego što im i dođe do usta.

Ali, tada sam bio naivan u vezi s problemima prerade hrane kao i većina nutricionista, i tada sam mislio da se mora pronaći novi izvor hrane, fabrikovana hrana koju je napravio čovjek, ako je potrebno, ili će ovi gladni nastaviti da umiru od bolesti. Bio sam prosto šokiran kada je moje istraživanje otkrilo koliko je bolest rasprostranjena, i odlučio sam da moram otići i lično se uvjeriti kakvi su uslovi u nekim zemljama u kojima je gladovanje bilo dio svakodnevnog života. Tako smo, usred mog diplomskog rada, moja supruga i ja otputovali u Kolumbiju - Južnu Ameriku, 1967. godine.

Mnoge stvari koje smo tamo vidjeli mogli smo vidjeti u Njujorku ili Čikagu: veliki gradovi, gužva, sirotinjske četvrti. Tek kada smo otišli na selo, počeli smo da uviđamo zaista ozbiljne probleme i njihove osnovne uzroke. Vozili smo se lokalnim autobusima sa seljacima koji su se vraćali u svoja sela. Sa prozora autobusa možete vidjeti mnogo stvari. Bilo je tu mnogo ljudi koji su sjedili ispred svojih koliba, naizgled bez ikakvih obaveza; ipak je zemlja vrvila voćem i činilo se da je pogodna i za druge vrste usjeva. Činilo nam se da ima mnogo neiskorištenog zemljišta, a nismo vidjeli ljude koji čuvaju bašte ili obrađuju farme.

Kako sam kasnije saznao, ovi seljaci su bili oporezovani ili na neki drugi način protjerani sa svoje zemlje, tako da su zemlju mogli kupiti bogati rančeri koji su držali stoku na zemlji. Dok su iseljeni seljaci gladovali, veliki dio zemlje je uništila stoka namijenjena za Burger King hamburgere. Životinje su tako

čvrsto nabile i utabale zemlju, da kada je padala kiša, voda jednostavno nije mogla da se upije u takvu zemlju, već je odlazila i izazivala strašne erozije. Seljaci su bili prisiljeni da se u sve većem broju sele u urbana područja, gdje bi se pridružili gomili gladnih prosjaka na gradskim ulicama.

U Kolumbiji ima veoma bogatih i veoma siromašnih ljudi, a mjesta na kojima žive su različita kao dan i noć. Ali, postoji jedan zajedinčki imenitelj, jedan orijentir koji se ponavlja, jednako zajednički za velelepne nove stambene komplekse kao i za sela sa limenim kolibama: znak, odnosno logo Coca-Cole. Otkrio sam da su reklame za gazirana pića nevjerovatno sveprisutne i putovao sam na vrlo malo mjesta gdje se ovaj poznati crveno-bijeli znak nije mogao vidjeti. U Kolumbiji je Coca-Cola koštala samo nekoliko penija po boci, a bila je veoma popularna. Koliko je to bilo popularno postalo je očigledno kada sam pokušao pomoći jednom starcu koji je zaista izgledao kao da mu treba nešto za jelo. Izgladnjelom čovjeku sam dao nešto novca i zamolio ga da kupi dvije kutije mlijeka, jednu za mene i jednu za sebe. Vratio se sa mojim mlijekom, ali mi je sa osmijehom pokazao da je sebi kupio flašu Coca-Cole.

Coca-Cola je proširila svoje rastuće carstvo duboko u Latinsku Ameriku. Na primjer, preuzela je kontrolu nad 42% tržišta bezalkoholnih pića u Meksiku. Frances Moore Lappe i Joseph Collins pisali su o jednom malom meksičkom selu Olinala, čijih 6.000 stanovnika odloži u smeće oko 4.000 boca Coca-Cole dnevno!

Moj susret sa starcem i mnoga druga iskustva pokazala su mi da su ljudi svih klasa u Kolumbiji učinili zapadnjački način života svojim ciljem i snom. Ljudi bi molili i molili da kupe od turiste dodatne cipele, plave farmerke i džepni radio, ali su dizali nos na nutritivno bogatu hranu koja raste u njihovoj zemlji. Mnogo puta su hranjive žitarice i druga hrana stekle stigmu kao "hrana za siromašne".

Quaker Oats, kompanija za koju sam kasnije radio, distribuirala je dosta hranjiv proizvod u Gvatemali u to vrijeme, reklamirajući ga posebno za klijentelu seljaka. Ovaj proizvod je bio mješavina raznih žitarica i prodavao se kao kaša, ono što vidite da se jede na reklamama. Kada sam radio za kompaniju, saznao sam da je Quakeru dozvoljeno da plasira svoju novu liniju igračaka u Gvatemalu ako kompanija učini dostupnim i jeftinim, svoj hranjivi prehrambeni proizvod. Kompanija je željela zaraditi na svojim igračkama, pa su proizvod učinili dostupnim ne mareći da li se nešto od toga proda. Bili su to proizvodi koji su se pakovali u jednolične, ružne ambalaže od jedne funte i reklamirani kao hrana za siromašne ljude. Naravno, siromašni Gvatemalci su imali previše ponosa da bi ih mogli vidjeti kako kupuju stvari u prodavnicama, ali skladištar mi je rekao da su imućni ljudi njegove najveće mušterije koji kupuju ove proizvode od integralnih žitarica.

Kada se pravilno priprave - skuhaju i iskombinuju sa ostalo hranom, žitarice imaju odličan ukus koji je bio daleko bolji od zobene kaše ili pirinča. Ipak, ljudi kojima je bio najpotrebniji su ga izbjegavali, jer nije imao imidž da je nekom sportisti "omiljena žitarica". U Quakeru sam, također, naučio da se stvari prodaju tako loše da su vlasnici radnji morali biti podmićivani da ih uopće nude u svojim u trgovinama. Pošiljke obroka stizale su u rasutom stanju, upakovane u vreće. Iako se prodavao i po nižim cijenama nego je planirano i u većim pakovanjima nego je prvobitno bilo isplanirano za istu cijenu, zbog nedostatka adekvatne promocije, mjesecima je stajao na policama.

Postojao je i veliki poticaj da se majke natjeraju da hrane svoju djecu hranom za bebe i adaptiranim mlijekom umjesto da ih doje prirodnim mlijekom. Bilbordi su prikazivali nasmijane majke koje su svoje bebe hranile flašicama kao savršene majke, dok su sugerirali da su majke koje doje svoju djecu bile poput "životinja". Stoga je formula bila neodoljiv izbor žena koje su tražile zapadnjački način života, ali miješanjem formule sa nečistom vodom ili pretjeranim razrjeđivanjem skupog praha, majke su svoju djecu izlagale dijareji i smrti u masovnim razmjerima.

Uprkos depresivnim scenama kojima sam prisustvovao u Kolumbiji, vratio sam se da završim postdiplomske studije sa obnovljenim entuzijazmom i velikom zabrinutošću. Putovanje me je, uz studije Kvašiorkora, uvjerilo da zaista trebam svoj život posvetiti pomaganju gladnim ljudima radeći u ustaljenim kanalima u prehrambenoj industriji. Bio sam impresioniran naporima koje je Quaker činio u pomaganju gladnima. Osjećao sam da se stvaranjem novih izvora proteina i drugih nutrijenata može proizvesti dovoljno hrane za rješavanje problema gladovanja cijelog svijeta. Tada mi nije sinulo šta je to pravi uzrok gladi u zemljama u kojima haraju bolesti gladnih; nisam ni slutio da baš kod kuće u Americi, pothranjenost prerušena u "dobar život" oduzima i uništava više života nego bilo gdje u svijetu. I nisam ni sanjao da su oba problema uzrokovana upravo ovim korporacijama za koje sam sada planirao da radim.

U svojoj posljednjoj godini diplomskog rada naučio sam dosta o procesu stvaranja proteina iz stvari poput prirodnog plina. Proces se činio dovoljno jednostavnim: mikroorganizmi koji se često pojavljuju hranjeni su naftnim derivatima, otpadom od mliječnih proizvoda i drugim hemikalijama pri kontroliranim uvjetima. Kada bi dovoljno mikroba naraslo i razmnožilo se, uklonjeni su iz podloge za rast, osušeni i korišteni kao hrana. Proces je bio tek u razvoju i nikad nije bio isproban u velikim laboratorijskim razmjerama, a kamo li komercijalno. Ipak, činilo se da je ovo ono što sam tražio. Moj entuzijazam se povećao kada sam na Univerzitetu Rutgers prisustvoao konvenciji biologa i istraživača koji su bili zainteresirani za rad na rješavanju svjetske gladi. Bio sam veoma impresioniran onim što sam vidio i čuo. Na konvenciji sam upoznao predstavnike korporacije Tenneco koji su mi kasnije ponudili poziciju u istraživačkom timu koji će pokušati da napravi protein od metana - prirodnog gasa – materijala kojeg ima u izobilju.

Ovo mi se činilo previše dobro da bi bilo istinito. Da bih se tako brzo mogao naći upravo na onoj poziciji koju sam oduvijek želio. Bio sam uhvaćen, kao i većina naučnika 1960-ih, sa idejom da tehnologija, ista ona tehnologija koja je okončala velike boginje i dovela čovjeka na Mjesec (ma hajde!), može riješiti sve probleme čovječanstva. "Stvaranje" hrane od inače bezvrijednog otpadnog materijala izgledalo je kao takva vrsta nemogućeg sna - toliko nemogućeg da se skoro morao ostvariti. Ali, ja sam, kao i ostatak svijeta, ubrzo shvatio da je, u previše slučajeva, tehnologija u srži i srcu naših problema; da se može iskoristiti za lukave ciljeve jednako lako kao što se može iskoristiti za okončanje ljudske patnje.

Zamišljao sam sebe kako radim sa velikim timom na usavršavanju sintetičkih (vještačkih) proteina, a zatim gradim nekoliko velikih fabrika u Africi ili Aziji, gdje bi se ljudi okupljali da rade i kupuju proteine. U mojoj glavi nije bilo sumnje da kada bismo mogli stvoriti jeftin, hranjiv izvor proteina, svijet bi to

pozdravio kao kraj svjetske gladi. Jedini problem koji sam vidio bio je u usavršavanju tehnologije. Pretpostavljao sam da ako napravimo bolju mišolovku, svijet će pronaći put do naših vrata.

Moja supruga, ja i naše troje djece preselili smo se u Njudžersi, mjesto Tennecoovih istraživačkih laboratorija, u jesen 1968. godine. Kada sam stigao, otkrio sam da je naš direktor istraživanja dr. Ira Hill, sakupio mali ali odličan tim sa kojim se može izvesti projekat. Imali smo vrijednog bakteriologa koji je pretražio cijelu zemlju tražeći mikroorganizme koji vole toplotu i koji su nam potrebni za proces. Imali smo analitičkog hemičara koji je analizirao nutritivnu vrijednost našeg krajnjeg proizvoda. Imali smo talentiranog biohemijskog inženjera da dizajnira našu opremu i radi teorijske studije proizvodnje. Također je imao iskustva u metodama uklanjanja ćelija bogatih proteinima iz vodenog medija. Moj posao je bio da dizajniram i napravim opremu manjeg obima za obavljanje ovog posla.

Dobio bih razne sojeve bakterija od našeg bakteriologa, koji je pregledao stotine sojeva kako bi pronašao najbolje i uzgajao ih u mješavini vode, zraka i kontroliranih hranjivih tvari. Proizveo bih bakterije u malom obimu, a zatim ih predao analitičkom hemičaru, koji bi ih provjeravao na čistoću, sigurnost i nutritivnu vrijednost. Vanjska konsultantska firma je testirala naš proizvod na životinjama, dajući najhranjivije uzorke životinjama kako bi provjerila ukus proizvoda i učinak na zdravlje životinja. Svaki od odjela u istraživačkom timu imao je nekoliko tehničara.

Kada sam se pridružio timu u januaru, bili smo spremni da krenemo. Predstavnici kompanije su naglasili vremenski element i izgledali su nestrpljivi da se proces razvije u što kraćem vremenu. Nisu čak ni uzeli vremena da sagrade dodatak svojoj fabrici, već su žurno očistili skladište da bismo u njemu mogli da radimo. Postojale su glasine da je Tennecov entuzijazam za projekat dijelom posljedica nagovaranja jedne socijalno zabrinute supruge jednog od potpredsjednika. Glasine su imale težinu jer se činilo da u kompaniji nema nikoga ko bi znao išta o biološkim procesima. Vjerovatno je to izgledalo kao dobra ideja korporativnom duhu; takvi altruistički programi bili su dobri odnosi s javnošću u to vrijeme, a Tenneco je proizvodio više metanola nego što ga je mogao prodati.

Mislim da niko u kompaniji, osim istraživačkog tima, nije očekivao da ćemo uspjeti. Vjerovatno im se činilo čudnim da možete uzeti prirodni plin, stvari koje spaljujete na uličnoj rasvjeti i kuhinjskim pećima, i napraviti od toga hranu. Međutim, tu su vidjeli šansu i mogućnosti za bolje odnose s javnošću i reklamu i iskoristili projekat u novinskim oglasima kao opravdanje za nedavno povećanje cijena plina. Uzgred, ovakve stvari se stalno dešavaju. Ranih 70-ih, Northern Illinois Gas je objavio velike reklame u boji u nacionalnim časopisima kako bi obavijestio javnost da pokušavaju napraviti hranu od metana kako bi nahranili gladne u svijetu. Kada sam pokušao da se zaposlim na projektu, saznao sam da NIG troši pet puta više novca na reklame nego na samo istraživanje. Dali su jednom ili dvojici istraživača godišnji budžet od 25.000 dolara - jedva dovoljno da zadrže stol u kancelariji i sekretaricu.

Sve je to bilo samo ukrašavanje izloga, ali nikad ne bih saznao za te stvari da nisam pokušao tamo naći posao. Kada je krajem 60-ih i ranih 70-ih mnogim ljudima postalo jasno da ne možemo nastaviti da zloupotrebljavamo naše prirodne resurse i uništavamo životnu sredinu na način na koji smo navikli, bilo je ironično da "okruženje" a još "prirodno" postaje reklamna fraza velikih korporacija koje su dovele do

raspada biosfere. Naftne i prehrambene kompanije bile su prve koje su prihvatile licemjerni poziv na čistiji zrak i zdraviju hranu. Pošto sam radio za kompaniju specijalizovanu za oboje, možda je bilo neizbježno da budem uhvaćen u šemu odnosa s javnošću.

Ali, to nas se u to vrijeme nije ticalo, i mi smo se entuzijastično bacili na posao. Cijelo naše osoblje je često ulagalo po 14 ili 16 sati svakog radnog dana kako bi se projekat brzo priveo kraju. Bio je to jedan od najbolje režiranih istraživačkih projekata koje sam ikada vidio, lišen međukancelarijske politike i zabadanja noža u leđa koji su tako uobičajeni u korporativnim nastojanjima. Svaki dan smo bili sve bliže našem cilju. Do ljeta 1969. godine napravili smo odličan napredak u izolaciji sojeva bakterija odgovarajućih za naše potrebe i ja sam počeo proizvoditi male serije takvih. Do sljedeće jeseni napravili smo dovoljno kvalitetnog proizvoda da započnemo testiranje stočne hrane, a do kraja godine smo dobili vrlo ohrabrujuće rezultate naših testiranja.

Testovi su pokazali da probne životinje - miševi - napreduju na proteinu, a naš biohemijski inženjer je napravio studije koje su pokazale da je naš proces ekonomski izvodljiv. Ukratko, uradili smo ono što je malo ko vjerovao da je moguće: pokazali smo da se proteini mogu praviti iz prirodnog gasa, da se to može uspješno napraviti u velikim razmjerama i da se to može učiniti jeftino (funta bi koštala oko 11 centi za proizvodnju, a čak osmero ljudi bi osiguralo 100% svojih potreba za proteinima dnevno od te količine). I to sve smo uradili za godinu dana - upola manje vremena koje nam je bilo dodijeljeno za završetak! Naravno, bili smo veoma srećni i zadovoljni. Osjećali smo da smo učinili nešto veliko za svijet.

Kako se bližio kraj decembra planirali smo veselu novogodišnju zabavu kako bismo proslavili naš uspjeh. Kada smo u novogodišnjoj noći, tog dana prijepodne, pozvani u kancelariju potpredsjednika očekivali smo povišicu i tapšanje po ramenu. Niko od nas nije mogao da se sjeti nekog projekta koji je bio tako uspješan u kratkom vremenu i sa malo uloženog novca i osoblja. Na kraju krajeva, s naši procesom, biljka koja pokriva jednu kvadratnu milju mogla bi proizvesti dovoljno proteina da prehrani deset miliona ljudi! Sa iščekivanjem smo se okupili u kancelariji, gdje je potpredsjednik korporativnih istraživanja sjedio za svojim stolom bezizražajnog lica. "Gospodo", rekao je nonšalantno, "Upravni odbor je donio odluku da prekine vaš projekat, odlika stupa na snagu odmah!" Zatresle su nam se vilice. Sjedili smo u zaprepaštenoj tišini dok nas je uvjeravao da će kompanija pomoći u pronalaženju novih poslova za nas, da će naše porodice biti zbrinute, da ne moramo brinuti za budućnost. Oni su nas zapravo otpuštali!

Zabava te večeri bila je jedna od najtužnijih na kojoj sam ikada bio. Nestali su onaj entuzijazam i idealizam; moji saradnici su zauzeli defetistički stav i niko nije bio zainteresovan za nastavak projekta. Još jedan posao se upravo okončao, a sada moramo tražiti novi. Činilo mi se da sam ja bio jedini koji je ostao odan i vjeran u projekat. Izgladnjeli ljudi koje sam vidio i o kojima sam čitao još uvijek su bili tamo, još uvijek gladni, i dalje su umirali, na hiljade njih. A ovdje u našim rukama je bilo sredstvo da okončamo njihovu patnju, da oslobodimo svijet od gladi i bolesti koje su nastale kao posljedica gladi i da ulijemo novu nadu milionima ljudi. Sa ovom uzbudljivom perspektivom koja je pred njima, kako bi Tenneco uopće mogao i pomisliti da "ukine" ovakav projekat? Djelovalo je prosto nevjerovatno.

Misli su me mučile danima.

Konačno, kada više nisam mogao izdržati, skupio sam hrabrost i pozvao predsjednika Tenneca. Kako su mogli da urade ovako besmislenu stvar? "Prijatelju", rekao mi je, "da imam čitavo brdo proteina, ne bih imao ni najmanju ideju šta da radim s njima. Ko će kupiti tako nešto?" Bio sam tada zaista glup. Šta je sa izgladnjelim milionima ljudi u svijetu? Da li je motiv profita bio sve što je bilo važno ovim korporacijama? Rekao sam tada sebi da to ne može biti tako, da negdje mora postojati kompanija koja će prihvatiti projekat i razviti ga do punog potencijala.

Ali i dalje sam bio naivan, i dalje sam vjerovao da je najbolji način da zaradim novac da napravim stvari koje su ljudima zaista potrebne.

Moj sljedeći posao, za moćnu i prodornu kompaniju Quaker Oats, riješio bi me te iluzije.

DRUGO POGLAVLJE: UNUTAR PREHRAMBENOG DIVA

Započeli smo rad na gašenju projekta Tenneco, stavljajući opremu u naftalin, pretvarajući našu malu istraživačku laboratoriju natrag u skladište kakvo je nekada bilo. Iako sam i dalje bio razočaran ishodom svog prvog zaposlenja, bio sam nestrpljiv da nastavim rad u drugoj kompaniji. Uostalom, znao sam da je ovo uzbudljivo i važno područje istraživanja u biohemiji i da nekoliko korporacija radi na sličnim projektima. Štaviše, još uvijek sam vjerovao u vrijednost onoga što radim i imao sam vjeru u cilj pronalaženja jednostavnog rješenja za glad u svijetu.

Tako sam, uz pomoć dr. Hilla, počeo tražiti drugi posao. Uslijedio je poziv da obiđem istraživačke pogone American Oil Company u Whitingu u Indijani. Ljudi uključeni u pokušaje kompanije da proizvede kvasac od parafina činili su se dovoljno upućeni, a primijetio sam da koriste neke vrlo sofisticirane instrumente i opremu. Ali veliki dio neaktivnosti doveo me do toga da povjerujem da gledam samo još jedan primjer korporativnog ukrašavanja izloga u svrhe odnosa s javnošću. Također su bili veoma tajnoviti i nisu htjeli previše da pričaju o tome šta rade - ili ne rade. Odbio sam ih; nisam želio da se zaglavim u nekog drugoj situaciji u kojoj bi mnogo napornog rada otišlo uzalud. Ironično, AMOCO je na kraju izgradio komercijalnu tvornicu za proizvodnju kvasca. Proizvod se prodavao kao aroma za prerađenu hranu (možete misliti) a ne kao dodatak ishrani.

Zatekao sam sličnu razočaravajuću situaciju kada sam posjetio istraživačke laboratorije u Zaljevu u Pitsburgu, Pensilvanija. Njihov proces je bio sličan AMOCO procesu, ali je bio u još manjem obimu. Imali su samo dva ili tri istraživača koji su zapravo radili na projektu, ali činilo se da većinu vremena troše opravdavajući svoj budžet da bi ikako opstali. Uopće nisam primijetio da se neko aktivno istraživanje odvija. Istraživači su objavljivali izvještaje o svojim otkrićima u naučnim časopisima, ali se opet sve činilo da su to samo tehnike samoodržanja. Izvještaji, kao i većina onih koji su dolazili iz industrije, nisu sadržavali mnogo važnih informacija i bavili su se područjima koja su već dobro poznata radnicima na terenu. Ovo je održalo ime kompanije u javnosti, a bilo je mnogo problema za kompaniju u tajnosti, a istraživačima je trebalo nešto konkretno da pokažu svojim šefovima.

Pa sam tako nastavio dalje da tražim. Sljedeći s kojim sam stupio kontakt bio je General Electric, koji je također bio uključen u sličan projekat proteina u Arizoni. Osnovna sirovina sa kojom su radili bili su kravlji sajnjak i iznutrice, kao i otpad iz pakirnica i drugih industrija. Ali, opet, projekat je imao svojih nedostataka; pravi naglasak koji je GE davao projektu nije bio pronalaženje jeftinog izvora proteina, već pronalaženje dobrog načina upotrebe električnih motora u tom projektu i procesu. Pronašli su odličnih načina za upotrebu svojih električnih motora, ali činilo se da je to sve što su postigli.

Konačno sam stupio u kontakt sa dr. Wayneom Grahamom, šefom istraživačkog tima u komapaniji Quaker Oats, koji me je impresionirao kao veoma iskrena i odana osoba koja je htjela pomoći da se ljudima Trećeg svijeta obezbijedi bolja prehrana. On je bio glavni odgovorni za Quakerove proizvodnje žitarica od integralnog zrna u Južnoj Americi i obavio je ogroman posao u tom području. Sada je bio pred

odlaskom u penziju, ali je i dalje želio da se Quakerovi projekti istraživanja proteina nastave. Angažovao je štićenika, dr. Waltera Clarka, da nadgleda projekte u ovoj oblasti. Kvekeri su imali novac i objekte potrebne za ovaj posao, a imali su i vrlo sposobne ljude u svojim različitim odjelima za podršku.

Pošto sam imao pozadinu i konkretne informacije iz Tenneco projekta, mislili su da ću se jako dobro uklopiti. Primljen sam i otišao sam da započnem posao u istraživačkim ustanovama kompanije u Baringtonu, Illinois, u martu 1970.

Istraživačka laboratorija Quaker Oats je velika zgrada od cigle koja izaziva strahopoštovanje i odmah sam bio impresioniran njenom elegancijom. Gradila se u fazama tokom 1950-ih i 1960-ih, a od stilskog uređenja spolja, preko mermerom obloženog foajea i hodnika, do blistave ultramoderne opreme u samim laboratorijama, mjesto je odisalo klasom. Kvakeri nikada nisu štedjeli pri obezbjeđenju najboljih ljudi ili najsavremenije opreme, a raskoš njihovih objekata je bila impresivna. Primjer za to su odvojeni objekti koje su imali za testiranje hrane za kućne ljubimce 1970-ih. Zgrada je ogromna vila u južnom stilu, kompletirana sa stubovima. Klimatizovane odgajivačnice i laboratorije koštaju milione, i siguran sam da nijedno dijete iz geta nikada nije uživalo u tako plišanom smještaju kao što to imaju psi u Kvakeru.

Nisam mogao zamisliti da potrošim toliki novac na testiranje hrane za pse, ali naravno mnogo toga je bilo za učinke odnosa s javnošću, da pokažem ljubiteljima životinja da se, daleko od zlostavljanja testnih životinja, psi i mačke luksuzno maze i paze. Koliko god da je Kvakerov istraživački laboratorij impresivan, to nije bilo neobično u prehrambenoj industriji. General Foods svake godine troši više od 100 miliona dolara na istraživanje novih proizvoda. Prema Robertu Carbonnelu, potpredsjedniku Standard Brands-a, "Istraživanje je postalo odgovorno za korporativni rast". (Daniel Zwerdling, "The Food Monsters", Progressive.) Uskoro sam trebao saznati o upitnoj prirodi svih tih istraživanja.

Prvi dio mog posla u Kvakeru je bio da izradim specifikacije za opremu koja će mi biti potrebna da nastavim posao koji sam započeo u Tennecu. Sa porudžbinama za opremu, u međuvremenu dok ta oprema ne bi stigla, kompanija bi mi određivala da radim na dosta čudnih poslova kako bi popunila prazninu.

Prvi od zadataka bio je kontrola pizze. Kvaker je upravo kupio kompaniju Celeste Rzza u Čikagu i dali su mi zadatak da provjerim da li ima salmonele u pizzama. Počeo sam nalaziti infestaciju salmonelom u otprilike jednoj od svake dvije pizze koje sam provjerio. Tom prilikom sam sa inspekcijskim timom otišao u sjajnu novu tvornicu u kojoj su se proizvodile pizze i izvršio potpunu provjeru objekata. Testirali smo kvake, kanalizacione odvode, rashladne uređaje, transportere, drobilice, mašine za mljevenje mesa i svaku drugu površinu i komad svake druge opreme. Nakon što smo sve prešli, nismo mogli pronaći izvor zagađivača.

Na naše iznenađenje, izvor salmonele bila je svinjetina - svinjetina razreda A koju je pregledala USDA. Provjerili smo našeg dobavljača i otkrili da mnogi uzorci svinjskog mesa koje smo provjerili imaju određeni stepen salmonele. Otišli smo u supermarket i otkrili da je oko 30% uzoraka tamo zaraženo. U

to vrijeme počeo sam ozbiljno sumnjati u naš program otkrivanja salmonele. Ako je sva ova svinjetina imala salmonelu, zašto nije došlo do ogromne epidemije trovanja hranom? USDA je tvrdila da je ovo najozbiljniji zdravstveni rizik u prehrambenoj industriji, ali se činilo da je salmonela sveprisutna i gotovo bezopasna: Činjenica je da je salmonela bukvalno svojstvena mesu poput svinjetine, jagnjetine i piletine, i jednostavno ne postoji efikasan način da je uklonite.

Zbog načina na koji kuhamo ovo meso, salmonela ne predstavlja realnu opasnost za zdravu osobu. Ali USDA je odlučila da naša hrana mora biti gotovo sterilna, pa su objavili salvu reklama o opasnostima infekcije salmonelom. Kako bi riješio svoj problem, Kvaker je na kraju morao kupiti cijele svježe šunke, oprati ih u otopini hemijskog konzervansa, a zatim ih samljeti u kobasicu, što je značajno povećalo i troškove proizvodnje i cijenu Celeste pizze. Strah od salmonele USDA je u osnovi samo igra; tako drže mnogo ljudi zaposlenih koji rade testove i objavljuju izvještaje, ali to ne čini veliku razliku. Ali, postoje slučajevi velike kontaminacije koji su važni i istiniti, a često prođu potpuno neprimijećeni.

Dok sam bio u Kvakeru 1970-ih, odlučili su da izađu na tržište sa novim žitaricama za doručak, naziva King Vitamin (uprkos zdravom imenu, stvari su uglavnom bile šećer i masnoća). Imali su ohrabrujuće rezultate iz ranije urađenog testa marketinga na Srednjem zapadu, pa su opremili tri svoje fabrike da započnu proizvodnju na nacionalnom nivou. Proizvodili su King Vitamin nevjerovatnom brzinom, a žitarice su slali željeznicom iz tri fabrike u jedno veliko skladište. Jedne prilike se desilo da je jedna od željeznica poslala svježe ofarbani vagon u jednu od tvornica žitarica. Kada su radnici u fabrici otvorili vagon, isparenja su bila toliko jaka da su ugradili ventilatore za ventiliranje i nastavili dalje sa poslom i utovarili taj sporni King Vitamin u vagon. Žitarice su otišle u skladište i pomiješane sa svim ostalim zalihama žitarica koje su proizvedene u posljednja tri mjeseca. Kada je došlo vrijeme za veliko uvođenje, a Kvaker je potrošio dva miliona dolara na reklame, promocije i isplatu prostora na policama, stiglo je niz pritužbi kupaca koji su se pitali kako Kvaker može uopšte zvati ovu smrdljivu nejestivu tvar "hrana"!

Kompanija je provjerila svoje zalihe i, naravno, to uopće nije bio način na koji je taj proizvod trebao da miriše i izgleda! Kvakerova analitička laboratorija, možda najsofisticiranija laboratorija u privatnom vlasništvu na svijetu, započela je ogroman zadatak praćenja svakog dobavljača, svakog sastojka i svakog procesa koji je ušao u proizvodnju King Vitamina i njegovo otpremanje u skladište. Nakon opsežne istrage, neko je pronašao otpremnicu na kojoj je pisalo da je jedan vagon svježe ofarban. Pošto nije bilo načina da se utvrdi koje su kutije žitarica kontaminirane, a koje nisu, Kvaker ih je morao sve povući s polica i zbrinuti.

Sve u svemu, kompanija je izgubila oko 5 miliona dolara zbog ove male greške. Ali bez obzira na veličinu problema, vijesti o kontaminaciji nikada nisu izašle u novine i javnost; da nemam prijatelja koji radi u analitičkoj laboratoriji, ni sam nikad ne bih saznao za to, iako sam radio samo jedan sprat ispod analitičkog odjeljenja. Kvaker je poduzeo mjere kako bi osigurao da se ovakva hrana više ne pravi; dodali su jedan redak svom obimnom pravilniku za zaposlene, upozoravajući ih da ne tovare žitarice u svježe ofarbane vagone.

Kada sam razmišljao o ovoj aferi, počelo me mučiti jedno pitanje. Kako bi, kompanija mogla priuštiti da izgubi 5 miliona dolara u jednoj godini na jednom proizvodu, a da okom ne trepne? Činilo mi se da će kompanija koja napravi takvu grešku, čak i sporadično, pretrpjeti velike probleme pri svojoj sposobnosti da uopšte ostane u poslu. Ali kasnije sam pronašao dva razloga zašto višemilionski gubitak nije bio veliki problem za Kvekere.

Prvo, gubitak bi se mogao nadoknaditi podizanjem cijena na bezbroj drugih proizvoda koje prodaju, po nekoliko centi za svaki; žitarice koštaju tako malo jer kutije sadrže tako malo žitarica, a njihova konkurencija je pravila greške, jednake ili čak i gore od ove Kvakerove. Ovo je tužan primjer koliko su glavni prehrambeni giganti ukorijenjeni u našoj ekonomiji da, sebi mogu priuštiti napraviti ovako skupu pogrešku a da i dalje ostvaruju ogroman profit. Ali, zaista tužna stvar je, da je kontaminacija kojim slučajem bila manje primjetna od samog mirisa boje u namirnici, niko, od Kvakera do potrošača do moćnog USDA-a, to nikada ne bi otkrio. Čak i da je Kvaker ranije znao za zagađivače, neko bi imao dobar razlog da se zapita da li bi nešto uradili po tom pitanju. Kvaker posjeduje informacije da su neke od njihovih žitarica koje se jedu za doručak, štetne čak i bez falsifikovanja podataka; njihove vlastite studije to dokazuju!

Dok sam istraživao na jednom projektu koji sam dobio u zadatak u Kvakerovoj biblioteci, naišao sam na mali letak koji je kompanija objavila 1942. godine. Na letku je bio izvještaj o studiji u kojoj su četiri grupe miševa davali specijalnu hranu. Jedna grupa je dobijala obična zrna pšenice, vodu, vitamine i minerale. Druga grupa je dobijala ove Kvakerove žitarice (presovane žitarice), vodu i isti rastvor hranjivih materija. Treća grupa je dobila vodu i bijeli šećer, a četrvta grupa nije dobila ništa osim vode i hemijskih nutrijenata.

Rezultati su pokazali sljedeće: Miševi koji su dobijali integralnu pšenicu (prva grupa) vodu, vitamine i minerale, živjeli su na toj hrani više od godinu dana. Miševi koji su dobijali samo vodu i vitamine živjeli su oko osam sedmica (dva mjeseca). Životinje koje su bile na ishrani šećerom i vodom živjele su mjesec dana. Ali, Kvakerova vlastita laboratorijska studija pokazala je da su miševi kojima su davani vitamini, voda i Kvakerove napuhane - presovane žitarice, uginuli za dvije sedmice (14 dana)! Nisu ti pacovi umirali od neishranjenosti; rezultati poput ovog sugeriraju da u tim žitaricama postoji nešto mnogo toksično (otrovno). Proteini su vrlo slični određenim toksinima u molekularnoj strukturi, a proces pod kojim se ova zrna pšenice izlažu pritisku od 6.800 kilograma po kvadratnom inču (2,54 cm2), a zatim puštanjem, proizvodi hemijske promjene koji pretvaraju hranjivu pšenicu u otrovnu supstancu. A Kvaker je znao za ovu toksičnost od 1942. godine!

Bio sam šokiran, pa sam pokazao izvještaj dr. Clarku, koji je podijelio moju zabrinutost. Njegov prethodnik, dr. Graham, objavio je izvještaj i molio kompaniju da ne nastavi sa proizvodnjom presovanih žitarica zbog njihovog otrovnog djelovanja na životinje. Dr. Clark je bio toliko uznemiren što je pronašao ovakav izvještaj u papirima kompanije da je otišao ravno do predsjednika kompanije, Roberta D. Stuarta, koji mu je ovako odgovorio: "Znam da bi ljudi te žitarice trebali bacati na mladoženju i mladenku na

vjenčanjima, ali ako oni žele da im se to trpa u usta, kako im ja mogu pomoći? Osim toga, prošle godine smo zaradili 9 miliona dolara samo na tim stvarima." To je bio njegov direktan citat!

Nisam mogao vjerovati svojim ušima ono što sam čuo kada mi je dr. Clark prenio ove riječi predsjednika, ali mi je ubrzo javljeno da situacija oko ovoga nije važna i da je bolje za mene da se bavim svojim poslom i da ne brinem šta se dešava u ostatku kompanije. Od objavljivanja prvog izdanja ove knjige (Fighting the Food Giants - Borba protivh prehrambenih giganta), Kvaker Oats kompanija je žestoko poricala postojanje ove studije. Sumjam da ova studija i dalje postoji, možda su je sklonili i uništili, ali i dalje čvrsto stojim iza svojih riječi pri tvrdnji da sam je tada vidio vlastitim očima.

Nadalje, objavljene studije potvrđuju da proces presovanja bilo kojeg zrna žitarica daje proizvodu negativnu nutritivnu vrijednost. Ponovio sam slične testove s bijelim pacovima i otkrio da pacovi na dijeti Puffet Wheat proizvoda izgledaju gore nego kad im se ništa ne daje da jedu. Ipak, uprkos činjenici da je Kvaker dao sve od sebe da me diskredituje i zastraši članove medija koji su zainteresovani za moju poruku, on tek treba da pokaže i dokaže da njegove žitarice koje se prodaju kao hrana za doručak mogu da podrže život bilo koje vrste. Dokažite ako možete!

Za mene lično je proizvodnja hrane za druge ljude sveta dužnost. Bilo da pomažete nahraniti jednu osobu ili njih milion, nahraniti drugu osobu je dobro djelo i svet poziv. Ne bi trebalo takvo nešto da se svodi na normalne parametre politike kompanija - vođenja biznisa - kako da zaradim dodatni dolar od ovog kupca, a briga me šta će biti sa njegovim zdravljem i životom. Ne, prehrambene kompanije se ponašaju kao da su one vaš bog, a vi njihova djeca - jer, nikada im nemojte činiti nikakvo zlo ili ih vrijeđati (tako što ćete ukazati ne njihove greške) jer će vas uništiti.

Prehrambene kompanije treba da tretiraju svoje kupce kao da su kupci njihovi roditelji. Nikada ne biste željeli da uradite bilo šta što bi na bilo koji način naškodilo vašim roditeljima - na kraju krajeva, roditelji su ti koji su bili uzrok vašeg života, tako isto kompanije žive i zavise od kupaca.

Kvaker više ne radi studije koje pokazuju učinak njihovih proizvoda na životinjama, a koje prodaju ljudima. Jer, prečesto ovakvi testovi pokazuju da njihova "hrana" nije u stanju da održi život. To je i razlog zašto, uprkos raskošnim objektima Kvakera za testiranja hrane za kućne ljubimce, ni jedan dolar se ne troši da bi se otkrilo jesu li Kvakerovi prozvodi zaista dobri za ljudska bića. Zašto bi, tako razmišljaju, trebalo trošiti novac na testove koji će im zasigurno pokazati ono što ne žele da znaju? U stvarnosti, većina Kvakerovih istraživačkih napora nije usmjerena na pronalaženje novih proizvoda ili poboljšanje starih, već na smanjenje troškova proizvodnje. U korporativnom žargonu to se zove "diferencijacija proizvoda", a u reklamama proizvod nazivaju "novim i poboljšanim." Rezultat je jeftiniji, manje hranjiv proizvod a koji potrošača košta više.

Od svakog zaposlenog u zgradi se tražilo da učestvuje u ovom procesu diferencijacije tako što će učestvovati u testovima ukusa hrane koji bi se održavali nekoliko puta dnevno. Svaki zaposlenik bi bio pozvan po imenu u laboratoriju za ispitivanje nekoliko puta sedmično i bivao bi zamoljen da proba proizvod "A" i uporedi ga sa proizvodom "B". Prvi proizvod bi bio, na primjer, ta i ta žitarica, drugi bi bio

neka druga žitarica a koja je napravljena novim procesom prerade koji bi smanjio troškove proizvodnje za desetinu centa po određenoj ambalaži. Cilj je bio da li se može utvrditi i primjetiti razlika između starog proizvoda i njegove jeftinije verzije. Ako istraživači, rukovodioci, sekretari, ne mogu uočiti razliku, kao što je to obično i bio slučaj, kompanija bi pretpostavila da će i javnost biti prevarena a nova žitarica (jeftinija verzija) će od sada biti službeno na tržištu.

Za nekoliko mjeseci, kada bi istraživači pronašli još jeftiniji način za pravljenje žitarica, izvršio bi se još jedan test ukusa, a ako rezultati ne pokažu da ima "primjetne razlike" nekoliko desetinki centa je smanjeno iz troškova proizvodnje. To se tako iznova odvijalo, a gotovo svaki proizvod se mijenjao jednom ili čak nekoliko puta godišnje. Naravno, iako uznemireni testeri nisu mogli da primjete razliku između "A" i "B", uvijek je postojala mala razlika; a nakon nekoliko godina i mnogih promjena, ukus i nutritivna vrijednost novog proizvoda malo su ili nimalo ličili na ukus originalnog proizvoda.

Ova aktivnost preko takozvanih panel-ukusa oduzima mnogo vremena i pažnje istraživačima. Ponekad bi me zvali sa posla tri ili četiri puta dnevno da isprobam novu hranu kompanije (jeftiniju varijantu). Ali kompanija je apsolutno insistirala na tome da zaposleni učestvuju, pa je često bio osjećaj da su testovi jedina konstruktivna stvar koja se mogla postići kroz cijeli radni dan! Čak bismo testirali hranu za pse da utvrdimo da li su njena boja i tekstura privlačne ljudima. Kompjuteri i analize bi nastojali da osiguraju da su svi testovi objektivni i tačni, čak i dotle da test nije pristrasan prema tome koji proizvod je "A", a koji je označen kao "B". Ipak, uz svu ovu zabrinutost oko ukusa, nije urađena niti jedna studija koja bi utvrdila kako hrana utječe na zdravlje ljudi ili čak da li je uopšte bezbjedna za konzumiranje.

Primjer ovakve diferencijacije proizvoda i smanjenja troškova u akciji je proces koji se koristi za pravljenje žitarica koje imaju oblik malih slova "O", krunica, mjeseca i slično. Mašina koja se koristi za pravljenje oblikovanih žitarica, naziva ekstruder, je ogromna pumpa sa matricom na jednom kraju. Sastojci se miješaju u gustu supu koja se zove kaša. Suspenzija se sipa u ekstruder, zagrijava na vrlo visoku temperaturu i gura kroz kalup pod visokim pritiskom. Oštrica koja se okreće odreže svaku malu krunu ili slona, ovaj oblik "O", koja nosi mlaz vrućeg zraka pored mlaznice, a ta mlaznica prska premaz ulja i šećera na svaki komad, da bi zapečatila žitarice od rasipanja pri njihovom miješanju sa mlijekom i dala im potrebnu hrskavost.

Ovaj proces ekstruzije, osim što stvara slatke hrskave žitarice, uništava veći dio nutrijenata u sastojcima. Čak su i hemijski vitamini dodani prije procesa ekstruzije, oštećeni. Aminokiselina lizin, a to je ključna aminokiselina, posebno biva uništena ovim procesom. Ipak, jedine promjene koje će se desiti ovim procesom jesu one koje će smanjiti troškove proizvodnje ili povećati prodaju bez obzira na to kako će te promjene utjecati na proizvod i kako će uništenje nutritivnih vrijednosti proizvoda izazvati.

Kao što James Hightower navodi u svojoj knjizi "Eat Your Heart Out": "Ne radi se o tome da prehrambene kompanije pokušavaju proizvesti lošu hranu. Umjesto toga, one ne pokušavaju proizvesti dobru hranu." Ono što pokušavaju proizvesti je profit, i naučili su da, kako bi proširili svoja tržišta, kako bi nastavili da rastu i zavladaju većim udjelom na tržištu, moraju prerađivati i zaslađivati hranu, dodavati razne aditive, boje i arome.

Prerađena hrana je isplativija iz više razloga; sa uklonjenim velikim dijelom nutritivne vrijednosti hrane i dodanim desetinama konzervansa, prerađena hrana traje, pa, praktično zauvijek. Nema rok trajanja! Kada se ukusi, boje, tekstura, zapravo, kada se sama hrana sintetiše, korporacije su oslobođene suočavanja sa troškovima i mukom prave prirodne hrane kao što su povrće i voće. Ono što je najvažnije, hrana može biti tako dizajnirana da pogodi "vruće tačke potrošača", industrijski žargon za stvarne ili zamišljene potrebe javnosti. Prioritet roka trajanja hrane je očigledno jedan od najvažnijih u cijeloj industriji.

Nije nimalo neobično kada se nađu kodovi na hrani koji pokazuju da će takva hrana biti svježa iznutra i u "najboljem" stanju i skoro godinu dana nakon što stigne u trgovinu. Nedavni članak izvještaja o hrani, kaže da se "inženjeri" hrane u kompaniji Campbell hvale da rade na procesu koji će dovesti do toga da njihova hrana ostane "svježa" dvije ili tri godine od datuma proizvodnje! Ovo može izgledati kao prilično postignuće za kompanije, ali kad se razmisli, jasno je da ove "dugovječne" namirnice nisu baš svježe.

One su samo tretirane na dva načina: ili su napunjene konzervansima, tačnije otrovima koji sprečavaju rast mikroorganizama, ili je nutritivni sadržaj hrane iscrpljen (mrtav) do te mjere da mikrobi ne mogu živjeti na njoj, i nemaju šta od takve hrane pojesti. Ovo bi bilo sjajno naučno dostignuće, na čemu insisitiraju prehrambeni giganti, da nije bilo činjenice da mikrobi traže iste stvari u hrani koju traži i vaše tijelo kada jedete. Razmislite dobro o ovome! Ono što mikrobi ne jedu, ne treba ni mi da jedemo. Ustvari, mnogi od ovih mikroba liče na one u vašem probavnom traktu. Ako ove "bube" ne mogu živjeti na tim stvarima koje nazivaju hranom, to je dobar pokazatelj da ni vaše tijelo iz toga neće dobiti odgovarajuće sastojke, naprotiv, doći će do deficita sastojaka u tijelu konzumacijom ovakvih proizvoda i narušavanja zdravlja organizma. Ovo, naravno, ne interesuje rukovodioce koji nalažu takva istraživanja i utječu na takve promjene u proizvodnji našeg svakodnevnog hljeba.

Ono što je važno jeste da će moći da prave zalihe kada cijene robe budu jeftine i da im zalihe traju dovoljno dugo da prođu kroz vrijeme visokih cijena; da kompanija može centralizirati svoju lokaciju i slati prerađenu hranu sa jednog mjesta u sve dijelove nacije i svaki kutak svijeta; i da trgovci mješovitom robom vole proizvod koji traje godinu dana a odbijaju namirnice koje se moraju iskoristiti za nekoliko dana ili sedmica. Posebno je ironično da se mnogi prehrambeni giganti vole hvaliti svojom "svježinom" u reklamama. Pretpostavili su da, ako mogu napraviti hljeb koji ostaje mekan i bijel sedmicu dana na polici, to im daje za pravo da proglase vječnu svježinu hljeba. Ako mogu izbaciti konzervirani kukuruz koji je čvrst i jarke boje, mogli bi taj brend nazvati "Freshlike".

FDA (Agencija za hranu i lijekove - zanimljiv naziv i spoj u jednom, za razmišljanje - hrana i lijekovi zajedno, prim. prev.) pod vodstvom Davida Kesslera zaustavila je mnoge zloupotrebe riječi svježe i natjerala kompanije za proizvodnju špagete i soka od naranče da skinu riječ "svježe" sa svojih proizvoda. To je urađeno 1992. godine.

Istina je da je 80% hrane u supermarketima ustajalo. Hvala Bogu na svježoj hrani koju ipak sadrže. Nažalost, prehrambene kompanije su prevarile potrošače da povjeruju da ako hrana ima istu boju ili teksturu koju je imala kada je izašla iz rerne ili sa drveta, onda je zaista svježa. Ali, zdrav razum nam

govori da stvarna svježina namirnice ovisi o tome koliko je njezina izvorna vrijednost i kvalitet smanjen od vremena berbe ili obrade (pečenja). Naravno, prehrambeni giganti su u potpunosti zaobišli ovo pitanje. Oni uklanjaju sve vrijednosti hrane, i naravno podatke o tome.

Naravno, sljedeći logičan korak zbog takvog radikalnog krivotvorenja zemaljskih blagodati je popravljanje stvari tako da se u potpunosti zaobiđe Majka Priroda (i farmeri koji pokušavaju zaraditi za život brinući se o njoj). Prema General Accounting Office-u Sjedinjenih Američkih Država, skoro 80% aditiva u hrani su kozmetički proizvodi. Da, dobro ste pročitali! Umjesto jarko žute boje i ljuto-kiselog okusa limunade, dobijamo šećer i umjetnu aromu. Umjesto dubokih boja ebonije i bogatog tamnog okusa pravog čokoladnog pudinga, dobijamo sintetiku na bazi pamuka. Umjesto kremastog mlijeka u našim šejkovima, dobijamo natrijum kazeinat i čvrste masne tvari.

Sve veći udio hrane koju jedemo više nije uopšte hrana kao takva, već je sada konglomerat skupih hemijskih eksperimenata dizajniranih da simuliraju hranu. Postoje čak i hemikalije kao što je Merlinex, komapnije International Multifood, koji je Hightower opisao kao "blesavi kit svijeta hrane", koji zauzima mjesto gotovo u svakoj namirnici i simulira ono što toj hrani nedostaje, skoro u svakoj namirnici, od sira do kolačića. Prema riječima Alberta Clauzija, potpredsjednika u General Foods, "U mom poslu roba je nekako loša riječ, " - roba koja znači svježu, pravu hranu.

Sa dvostrukim problemima, sirovina i dugovječnosti proizvoda koji su na putu prema potrošačima, prehrambeni giganti su u poziciji da dizajniraju svoju hranu, kako to oni žele i misle da je najbolje, da proizvode upravo ono što potrošač želi, tačno onako kako potrošač to želi - po mjeri. Prehrambene kompanije troše milione dolara na ankete i laboratorijska istraživanja kako bi otkrili "vruće tačke potrošača" i još dodatne milione na razvojna istraživanja kako bi iskoristili ono što smatraju potrebama ljudi. Sos koji dolazi u štapiću, naziva Boil-in-bag glop, kolač sa ukusom sira u hermetički zatvorenoj plastičnoj čaši, biljno ulje u spreju (možete misliti u spreju!) i desetine drugih takvih čudnih jela su krajnji rezultat brige kompanije za vaše navike u ishrani.

Margarin, kako je zovu vrhunska stvar proizvodnje u ishrani, sadrži diacetil, izopropil, natrijum benzoat, benzojeve ili limunske kiseline, digliceride i monogliceride, i pun je trans masti. Trans masti nastaju tokom procesa hidrogenacije. Nedavno je objavljena studija u jednom prestižnom medicinskom časopisu u Britaniji da četiri porcije bijelog hljeba, kolača ili kolačića koji sadrže "djelomično hidrogenizirane masti" mogu povećati šanse za srčane probleme za 67% ili, 2 i ½ (dva i pol) komadića margarina može povećati mogućnost srčanih problema za 100%. Margarin je na tržištu već 81 godinu. Po prvi put je konačno testiran i na ljudskim bićima. Ljudi koji imaju problema sa srcem trebali bi tužiti kompanije za proizvodnju margarina! Okus može ličiti na puter, ali sastojci pokazuju da je u pitanju smeće.

Sposobnost inoviranja, masovne proizvodnje i reklamiranja ovih čudovišta od hrane omogućava prehrambenim gigantima hrane da unište svoju konkurenciju. Kako postaju sve sposobniji da čuvaju svoje proizvode od propadanja, tako što im rok trajanja produžavaju sve više i više, i isporučuju ih u sve prodavnice diljem svijeta, i kako nastavljaju sa diverzifikacijom svojih proizvodnih linija, u poziciji su da

manje poljoprivrednike i proizvođače zdrave hrane izbace iz poslovanja. Koji to lokalni koncern za proizvodnju čipsa može parirati nekom prehrambenom gigantu? Vrlo je malo takvih, ako ih uopšte i ima.

Tako da je potrošač možda više svjestan i zna za proizvod koji se isporučuje sa druge strane svijeta, nego li je to proizvod koji se proizvodi lokalno (a zdraviji je) u njegovom gradu, i tako desetljećima. Kao da razlika u resursima nije bio dovoljan udarac za male proizvođače, prehrambene kompanije čine kao svoju redovnu praksu da nude svoje proizvode po znantno manjim cijenama od ostalih manjih proizvođača u nova područja gdje se žele reklamirati, i tako otjerati svu konkurenciju. Naravno, cijena ne ostaje niska dugo nakon što konkurencija nestane, ali rezultati su tu. Uprkos mnoštvu robnih ponuda i marki koje su još uvijek na policama trgovina, samo 50 kompanija kontroliše 64% nacionalnog tržišta hrane vrijednog 800 milijardi dolara (da, dobro ste pročitali) godišnje. Oni koji rukovode ovim gigantima se hvale svojim dionicama i dioničarima i da je njihov krajnji cilj prodaje da uvijek budu broj jedan na listi, jer je njihova konkurencija zbrisana. Naravno, pošto je to tako, mogu da uplaćuju 5 miliona dolara na užasnu hranu, kao što su zaražene žitarice, i da to lako prebrode bez većih problema, kada je vaša prodaja u milijardama, koga briga za nekih 5 miliona zaraženih žitarica?

Međutim, čak ni višemilionska reklamna kampanja nije dovoljna da uvjeri potrošače da neke od hemikalija i šećera koje koriste ovi giganti imaju ukus prave hrane! Prehrambeni giganti to naravno znaju, i pronašli su zanimljiv trik da prevare potrošača na takav način što potrošaču ne nude nutritivnu vrijednost proizvoda kakav bi bio da je u prirodnom obliku, odnosno njegovu stvarnu vrijednost. Kad ste, na primjer, zadnji put vidjeli da se mješavina za torte reklamira na osnovu njenog prirodnog ukusa ili stvarnog okusa i zdravih sastojaka? Umjesto toga, uvjeravaju nas da je kolač "super vlažan, kremast, mekan", kao da su sadržaj vode i masti pravi zaštitni znak dobrog kolača. Proizvođači kečapa već odavno su odustali od pokušaja da vas uvjere da njihov proizvod ima ukus prirodnog paradajza, već ima ukus "X", ali se trude da vam prodaju činjenicu da je njihovom kečapu potrebno više vremena da klizne niz nagnutu ravninu bočice nego konkurentskom. Lanci brze hrane gotovo su napustili korištenje opisa svoje hrane u reklamama. Sada lanci poput McDonald's-a i Burger King-a pune svoje oglase klovnovima, lutkama, Ninja kornjačama, džinglovima i magijom. Ono što pokušavaju da plasiraju na tržište je zabava, a ne hrana.

Sve gore navedeno su primjeri kako prehrambene korporacije, nakon što su utvrdili da više ne mogu prodavati kvalitet svojih proizvoda, pokušavaju promijeniti kriterijume na kojima ljudi zasnivaju svoj izbor hrane. Neko bi se ponadao da bi potrošači mogli prozreti takve trikove. Nažalost, prehrambeni giganti su otkrili da se ljudi mogu "natjerati" da više brinu o Ronaldu McDonaldu nego o dobrom obroku. Da li je onda neko čudo da su ovakvi potrošači programirani i naučeni da se sa velikim zadovoljstvom pune milijardama dolara vrijednim otrovom svake godine?

Ako inženjeri hrane nisu bili upoznati s tim što rade, neobrazovani u pogledu djelovanja toplote i pritiska na hranu koji uništavaju vitamine ili pak oštećenja koje izazivaju megadoze šećera i hemikalija, moglo bi im biti oprošteno, ako ne i opravdani su. Ali, većina njih je poput dr. Nesheima, koji je tada bio direktor novih istraživanja i potpredsjednik za naučni razvoj u Kvakeru. On je jaka i zdrava osoba, i samo

posmatrajući ga možete zaključiti da principe zdrave ishrane primjenjuje u svom životu. Međutim, jednom sam upitao dr. Nesheima kakvo je njegovo mišljenje o nutritivnom sadržaju neke od namirnica koje ja Kvaker proizvodio. Nervozno se nasmijao i upitao: "Kako uopšte definišete ishranu?"

U prehrambenoj industriji jednako je teško napraviti bilo kakav pomak i talasati kao i bilo gdje drugdje, a trgovci bezvrijednom hranom nisu jedini ljudi koji daju dobre poslove i unapređuju biohemičare. Tako da se poigravaju sa ljudima koji bi o hrani trebalo više da znaju. Jedan od bizarnijih projekata koji su se odvijali tokom mog mandata u Kvakeru ilustrovat će šta su istinski prioriteti korporacije, kao i do koje mjere će kompanija ići kako bi ono što smatra zaista važnim poslom, čuvala u "strogoj tajnosti."

Ovaj projekat se odvijao u odjeu za pakovanje namirnica, a Pentagon bi bio impresioniran sigurnosnim mjerama koje su ga skrivale. Ni u jednu od prostorija u kojima se projekat odvijao nije bio dozvoljen ulazak vanjskih uposlenika, a ako se slučajno zadesite u nekoj od tajnih odaja, čak i greškom, mogli biste biti otpušteni na licu mjesta. Kada bi ovi ljudi koji su radili na ovim lokacijama, odlazili na pauze za kafu, nije im bilo dozvoljeno da se druže ni s kim u zgradi. Ovo je trajalo mjesecima, i tek nakon prolaska godinu dana od kako sam napustio Kvaker, saznao sam šta je zapravo najvažniji, odnosno strogo povjerljivi projekat, i o čemu se ovdje zapravo radilo?

Oni su pokušavali staviti takozvani flip top - preklop na kutije sa žitaricama! Istraživači su stavljali kutije na nekoliko testova; gurali su kutije u mehaničkim džostlerima da utvrde kako će kutija preživjeti transport; stavljali su kutije u hladnjake i rerne da bi procijenili efekte varijacije temperature; otvarali su kutije, ponovo zatvarali, otvarali, zatvarali i tako više puta. Bilo mi je sasvim jasno da im je više stalo do toga kako će se kutija ponašati, nego kako će se ta "hrana" unutar ponašati u ljudskim tijelima.

Jedan od projekata na kojima sam radio u Kvakeru bio je i razvoj snack bara sa proteinima od soje. Ideja je bila da se dizajnira takav proizvod gdje će dvije ovakve pločice sojinih proteina obezbjediti osobu sa svim proteinima koji su mu potrebni za doručak. Nakon malo rada otkrili smo da je lahko napraviti hranjivu pločicu od soje za doručak i uz to dobrog ukusa. Ovo su bile tako hranjive pločice da čovjek nije mogao pojesti više od jednog obroka - takve dvije pločice. To je značilo da kutija pločica za doručak može trajati jednoj porodici sedam dana. Ali, to bi bilo loše za prodaju. Od ovog projekta se odmah odustalo. Utvrđeno je da ljudi neće kupiti dovoljno proizvoda da bi se ostvarila velika profitna marža koja je bila cilj Kvakera. Htjeli su jeftin proizvod koji bi imao fenomenalnu prodaju.

Ovakav stav, koji prožima prehrambenu industriju, nazivam zavjerom krivulje prodaje: ono što se najbolje prodaje određuje šta će se proizvoditi i kako će se plasirati na tržište. To vrijedi za sve industrije, naravno, ali povećanje prodaje, kao glavni prioritet, posebno je opasno u prehrambenoj industriji. Ako bi proizvod imao loš ukus, miris ili izgled, ili ako bi bio posebno nezgodan za pripremu, ljubi bi prestali da ga kupuju i kompanija bi na kraju prestala da ga prozvodi. Pa prema tome, ovakvi proizvodi rijetko dospijevaju u fazu proizvodnje, a još manje do polica u prodavnicama. Međutim, ako bi bilo koji proizvod koji je promijenjen kako bi pružio dobar izvor nutritivnih vrijednosti u ishrani i bio dobar da se, kak kažu doslovce, "zalijepi za rebra", loša prodaja takvog proizvoda bi ponovno mogla pokazati smanjenu potrrebu takvog proizvoda, jer ljudi ne bi morali mnogo toga da jedu da bi bili siti. Kompanija bi to

ocijelina kao lošu promjenu u proizvodu, i ako bi takva zdrava promjena ušla u proizvodnju, ne bi dugo potrajala.

Ovakvih primjera ima mnogo. Takvi proizvodi su obično hranjivi i pakuju se u manja pakovanja, što sve zajedno ne donosi veliki profit kompaniji i ona ih povlači iz prodaje. Nažalost, potrošač se lako uvlači u ovu prevarantsku igru. On je kao onaj tip na karnevalu, kojeg kljukaju čim stignu; on samo stoji i uzima. Pretpostavimo da je osoba navikla da doručkuje jednu činiju kukuruznih pahuljica. Jednog jutra isproba novu žitaricu, možda kukuruzne pahuljice premazane šećerom. Budući da ovaj prerađeni zaslađivač stimulira njegov apetit (objašnjenje kako to funkcioniše u 4 poglavlju) on se zatekne kako jede dvije ili tri činije ovih žitarica. "Vau", kaže sam sebi, ovo je stvarno dobro - ne mogu prestati da ga jedem, koliko je dobro!" Iako, ne shvatajući, on zapravo dobija više praznih kalorija i manje zdravih proteina i složenih ugljikohidrata, potrošač misli da je pronašao bolje pahuljice za doručak. "Ne možete pojesti samo jednu" je, nažalost, više od samo prodajne reklame. To je parola koja je kriva za to kako zavjera krivulje prodaje izgladnjuje Američki narod.

Ne želim sugerirati da je ovo otvorena zavjera ili da kancelarijama rukovodilaca prehrambenih kompanija lebde dopisi koji glase: "Učinite stvari manje nutritivnim kako bi se bolje i više prodavale." Zapravo, vjerovatno nema mnogo ljudi u prehrambenoj industriji koji shvataju šta se dešava. Ljudi koji tamo rade većinski misle da imaju najbolje namjere na svijetu: da proizvode hranu i ono što ljudi žele da jedu. I ako kupci kupuju više proizvoda s kojima su se ovi poigrali, oni su zadovoljni, i pomisle: "Učinili smo uslugu javnosti."

Istraživači se hvale i promovišu time kada naprave promjene proizvoda koji dovede to toga da to poboljša prodaju proizvoda. Međutim, u najvećem broju slučajeva te promjene se svode na dodavanje šećera, masti i stimulansa apetita i preradu vlakana i hranjivih tvari. Taj najskuplji oblik "planirane zastarjelosti" - odvija se u vašem krvotoku. To čini vaše tijelo debelim - gojaznim i dovodi do prebrzog starenja i propadanja organizma. Ne želim da shvatite da je Quaker Oats jedini proizvođač hrane koji je uključen u promicanje nutritivno bezvrijedne hrane. Zapravo, uprkos svim lošim praksama kojima sam svjedočio dok sam bio u Kvakeru, saznao sam da su druge kompanije još i gore! Kvaker je barem pokušavao makar i polovično, da proizvede neku nutritivno bogatu hranu poput ovsenih mekinja. Ali ostali - Kellogg's, General Mills i mnogi drugi - odavno su odustali od pravljenja bilo čega osim brzoprodajnog smeća. Kvakerove ovsene mekinje zaista pomažu ljudima da smanje holesterol u serumu. To jednostavno nije čudesna hrana, koja se toliko reklamirala.

Kompanija Quaker Oats prebacila me je u gradić Manitowoc u državi Wisconsin, gdje je lokalna istraživačka fabrika za proizvodnju slada za žitarice imala pravu vrstu pilot postrojenja koji je bio neophodan za nastavak mog rada na pravljenju nutritivnog proizvoda od otpadnih materijala koji nastaju pri proizvodnji valjane zobi. Ta moja udaljenost od ostatka kompanije omogućila mi je da radim tamo gdje nisam morao gubiti vrijeme na testiranje ukusa i gdje sam još uvijek mogao gajiti naivnu nadu da moj rad vodi boljoj ishrani potrošača. Stalno sam pisao izvještaje o svom radu i mogućim promjenama, ali kompanija nije nikad odgovarala ni na jedan od njih. Konačno sam zakazao sastanak sa nekim od

mojih nadređenih u Barringtonu u pogledu mog detaljnog izvještaja o pravljanju proteinskog koncentrata. Ušao sam u salu za sastanke i predao kopije izvještaja gospodi koja se tamo okupila. Ovaj put nisu ni pogledali moj izvještaj.

"Pole!, počeo je dr Bob Džons, "želimo da se spustimo na mesingane čavle."

O čemu ovaj gunđa?

Mislio sam da sam oduvijek bio dolje na mjedenim klinovima. Moje istraživanje je bilo inovativno i produktivno, a ja sam se potrudio da svoje izvještaje učinim informativnim bez laži i hiperbola. Ali ono što im je zasmetalo jeste da sam odbijao da se poigravam, tako što bih postao samo još jedan obožavalac svemoguće krivulje prodaje, i kao rezultat toga, računice u njihovim izvršnim kancelarijama nisu imale mnogo koristi od rezultata mog istraživanja. Nisam imao sve ovo na umu u tom trenutku, kasnije sam shvatio šta se dešava. Dok sam sjedio tamo, prišao mi je jedan drugi čovjek u odijelu na pruge i rekao da se moj obećavajući projekat otkazuje i da sam ostao bez posla - otpušten sam!

"Sa tvojim stavovima", rekao je, "siguran sam da više nikada nećeš raditi u prehrambenoj industriji." Ucijenili su me, tako da nisam mogao dobiti čak ni intervju za posao u prehrambenoj industriji naredne tri godine.

Iako su me moje kolege u Kvakeru sažaljevali što sam izgubio posao, općenito su bili mišljenja da su moje nade i napori da natjeram industriju da proizvodi nutritivno bogatu hranu bile "nebeske želje". Počeo sam i sam imati sve manje nade u takvo nešto. Bila je prilično depresivna pomisao da je jedini način na koji mogu zarađivati za život u poslu sa hranom da razvijam bezvrijednu hranu, hranu za koju nisam mogao da dozvolim da je jedu moja djeca, a ni djeca drugih ljudi. Moja očekivanja su se prolaskom vremena činila sve mračnijima, i dok sam uzimao posljednju platu u ranu jesen 1972. godine, ozbiljno sam se pitao da li treba i ja da napustim svoje snove o spašavanju svijeta i da se pridružim korporativnom krilu.

Imao sam troje djece kod kuće, i iako je naša kuća bila plaćena, nisam imao baš nikakvu ideju šta bih mogao raditi da zaradim novac kako bih i dalje prehranjivao i izdržavao svoju porodicu. Ipak, dvije stvari su mi išle u prilog. Budući da su i Tenneco i Kvaker napustili procese proizvodnje proteina koje sam razvio dok sam sam radio kod njih, imao sam pravo prema zakonu na patent da usavršim dizajn i dobijem prava na vlastitu upotrebu i zaradu. Zato sam odlučio da još jednom pokušam. Da su Tenneco i Kvaker bili previše nestrpljivi i željni profita da prodaju jeftinu, hranjivu hranu, uradio bih to sam, radeći u svom podrumu, dok bih tražio drugi posao. Ako ne bih mogao da se zaposlim, onda bih sam ponudio taj svoj proces. Sigurno bi neka korporacija, negdje, vjerovala u moj rad ako bi ih mogao uvjeriti u njegovu vrijednost.

Dakle, bez ičega osim lične ušteđevin, krenuo sam da iskoristim svoje istraživanje i praksu u proces koji se može patentirati. Javilo se nekoliko problema. Pošto nisam bio povezan ni sa jednom istraživačkom organizacijom ili univerzitetom, nisam imao pravo ni na jednu od uobičajenih stipendija. Moja žena je

bila užasnuta time što je naš nedavni prosperitetan život bio prošlost dok sam ja slijedio naizgled nemoguć san, ali je znala da me ne može odgovoriti od toga, pa s razumijevanjem nije ni pokušavala. Situacija je možda bila i najgora za moje troje djece, koja su u to vrijeme imala 5,7 i 9 godina. Druga djeca su se mogla hvaliti time da su im očevi bili policajci, mehaničari ili trgovci; ali prilično je teško objasniti sedmogodišnjaku da sintetišeš jednoćelijski protein iz industrijskog otpada, pa šta bi moja djeca mogla na to reći? Najbolje što su mogli smisliti bilo je: "Moj otac radi u podrumu."

Srećom, nije mi trebalo previše vremena da dovršim još jednu verziju svog procesa fermentacije proteina, ovog puta zasnovanu na surutki, nusproizvodu sira koji je jednako tvrd na jezerima i u potocima u koje se baca kao i na otpadu za odlaganje mljekarskih proizvoda. Kada sam razradio proces i ispravio posljednje greške i izradio planove za industrijsku upotrebu, otišao sam u Vašington, D.C. i unajmio zastupnika za patentiranje da podnese zahtjeve u patentnim uredima Sjedinjenih Država i Kanade. Nisam ništa znao o pravnom jeziku koji se traži u prijavi za patent, pa sam potražio još jedan patent za sličan proces i napravio određene promjene da ga prilagodim detaljima vlastitog rada. Urodilo je plodom i dobro je izgledalo, ali ispostavilo se da je moj proces bio previše sličan drugom patentu koji je već jedna osoba posjedovala. Tako da je moj advokat bio uvučen u produženu parnicu sa zavodom za patente da dokaže da je moj proces bio dovoljno različit od tog postojećeg da bi se na njemu mogao izdati novi patent. Na kraju smo uspjeli, ali ne prije nego što su pravni troškovi ozbiljno iscrpili moje ionako sve manje financije.

Kada je patent objavljen u ljeto 1973. godine, sumnjao sam da li će sredstva koja posjedujem biti dovoljna i potrajati dovoljno dugo da se otplate. Ipak, nastavio sam svoj laboratorijski rad i kada sam proizveo dovoljno veliki uzorak proteina surutke poslao sam ih u Wisconsin, na testiranje nutritivnih vrijednosti. Institut koji radi ova testiranja, radi testove za mnoge velike prehrambene korporacije, ali pošto sam bio pojedinac, ponudili su mi da besplatno urade komplikovan zadatak analize nutritivne vrijednosti. Kao da ovo nije bila dovoljna sreća koju sam imao, upoznao sam i dr. Elizabeth McCoy, međunarodno priznatu bakteriologinju sa Univerziteta Wisconsin, koja je radila doktorski rad u svojim laboratorijama. Bila je vrlo bogata osoba, zbog naslijeđa koje je dobila i veoma mudrih ulaganja, te je imala praksu pomaganja nezavisnim istraživačima koji su radili važne poslove. Dr. McCoy mi je ljubazno ponudila pomoć, a ja sam željno prihvatio.

Otprilike u to vrijeme bio sam mnogo nestrpljiv da vidim da li će moj novopatentirani proces moći da se koristi sa uspjehom, pa sam otputovao u Njujork na sastanak sa Edvardom Juhlsom, tadašnjim šefom odjela Organizacije Ujedinjenih naroda za proteine, hranu i poljoprivredu. On je također bio zadužen za distribuciju proteina u nekoliko drugih UN organizacija, a ljudi koje sam kontaktirao u UN-u su mi rekli da je on čovjek kojeg je potrebno upoznati. Objasnio sam mu svoj proces pravljenja proteina od raznih otpadnih proizvoda, pokazao mu koliko je to u osnovi jednostavan i jeftin proces, i rekao mu da će moj proces omogućiti ljudima u nerazvijenim područjima svijeta da sami naprave sve proteine koji su im potrebni. Ali Edvard mi je tada rekao, da koliko god je moj plan izgledao dobar, on zaista ne može učiniti ništa po tom pitanju; Ujedinjene nacije nemaju resurse za kupovinu hrane ili izgradnju biljaka, rekao je,

već služe samo kao distributivni centar za doniranje hrane i pomoći koju šalju različite nacije i organizacije.

Rekao je: "Ako biste sada mogli donirati zalihe proizvoda, sigurno bi smo mogli naći način da ga upotrijebimo.." Naravno, nisam to mogao učiniti. Bio sam nezaposlen, sa porodicom koju treba izdržavati i sve manjim bankovnim računom. Uz sve svoje velike nade i dobre namjere, nisam postigao ništa osim što sam potrošio još nekoliko stotina dolara na ovom putovanju. Imao sam posljednju nadu: da sam proizvedem robu, u stvarnom industrijskom obimu, a zatim ili prodam protein ili proces.

Dr. McCoy je pristala dati finansijsku podršku, a u institutu u Wisconsinu su pristali dati dozvolu da postavim svoju opremu u njihove prostorije. Ustvari, vlasnici mljekare unutar tog instituta bili su puni entuzijazma i nadali su se da ću uspjeti razviti svoj proces dovoljno da izgradim vlastitu fabriku; radije bi mi dali surutku nego plaćali da je bacaju. Napravio sam ono što je potrebno, naručio potreban materijal i opremu i za nekoliko mjeseci sam bio u proizvodnji.

Kako je proizvodnja napredovala, morao sam smisliti naziv za svoj proizvod, onaj koji bi imao neku prodajnu privlačnost - ne bih ga mogao nazvati "mrtvim kvascem". Nazvao sam ga Royal Protein Flour, a u ljeto 1974. godine započeo sam težak zadatak kontaktiranja prehrambenih kompanija kako bih saznao može li neko od njih koristiti suplement s visokim sadržajem proteina u svojim proizvodima. Imena korporacija s kojima sam stupio u kontakt bit će poznata svima koji kupuju u prodavnicama ili gledaju TV reklame, doslovce gotovo svaku od njih. Probao sam kontaktirati skoro svaku veliku i malu prehrambenu kompaniju koju sam mogao pronaći i svugdje sam dobijao isti odgovor: "Pa razmislit ćemo o tome i javićemo vam se." Bez obzira da li su ikada razmišljali o tome ili ne, nikada mi se nisu javili.

Do proljeća 1975. godine postalo je očigledno da ne mogu da nastavim svoj posao. Moj novac je nestao, a moje nade da ću učiniti nešto sa ovim proteinskim čudom bile su u potpunosti propale. Izgledalo je da neću moći da prehranim sebe, a još manje izgladnjele milione svijeta. Nisam imao nikakvu ideju šta dalje da uradim.

TREĆE POGLAVLJE: EKSPERIMENT

Kako je vrijeme prolazilo, u svojoj nezaposlenosti shvatio sam da u prehramenoj industriji ne postoji prijemčivost za dobre stvari i da je nikada neće ni biti. Shvatio sam da su sva moja iskustva sa hranom, od skupljanja jaja na farmi mog oca do uzgoja mikroba u mom podrumu, ujedinjena osnovnom spoznajom: nije nedostatak hrane ono što uzrokuje masovno gladovanje, niti je ono što izaziva gojaznost prevelika količina hrane. Naši problemi ne pripadaju samoj hrani, kao što sam i pretpostavljao svih tih godina, već stavovima i odnosu ljudi prema hrani i načinu na koji se na te stavove utječe i manipuliše.

Prisjetio sam se kako su moji prijatelji koji su bili gojazni jeli mnogo slatkiša i nezdrave (bezvrijedne) hrane i kako su mnogi od njih imali hipoglikemiju, te kako je grickanje koje je u tradiciji Američkog društva uzrokovalo izgled gojaznih masa i zdravstvene probleme mnogih od njih. Sjetio sam se onih južnoameričkih naroda koji su toliko voljeli zapadnjačku nezdravu hranu da su trošili ono malo novca što su imali da je kupe i zbog toga umirali od gladi. Da, ovo izgleda strašno i surovo. U mislima su mi se uzburkala svježija sjećanja na prehrambene gigante i kako su oni ustvari uništili industriju hrane, vodeći je kao da vode automobilsku ili naftnu industriju, brinući se o ishrani samo toliko da zavaraju javnost, ako su se uopšte i brinuli o hrani koju proizvode.

I konačno sam shvatio da je dobra, kvalitetna, integralna hrana svo vrijeme bila dostupna svima nama, bez izuzetka. Ali su naše vlastite zablude o hrani, podstaknute oportunističkom propagandom prehrambenih korporativnih čudovišta u koje smo, kao mnogo naivni i glupi, povjerovali, dovele nas do toga da o hrani razmišljamo kao o stvarima slatkog ukusa koje uopće nemaju utjecaja na naše zdravlje, naše emocije, ili pak na naš pogled i odnos prema sebi i drugima. Dozvolili smo prehrambenim korporacijama da uzimaju jestive hranjive biljke i životinje na kojima je naša vrsta napredovala i živjela hiljadama godina i da ih, doslovce, pretvore u oružje finansijskog osvajanja.

Svaki puta kada jedno afričko novorođenče podlegne od posljedica gladi, ili kada neko od Amerikanaca umre od srčanog udara, prehrambeni giganti uzmu još jednu žrtvu. I ništa drugo nego naša naivnost i potpuni nedostatak svijesti o ihrani ljudi u cijelom svijetu drži ovaj mač smrti, izboličenja ljudske fiziologije i bolesti u rukama prehrambenih giganta. Ljudi u svijetu neće postati dovoljno mudri da prestanu da konzumiraju brzu hranu i ostalu hranu koju proizvode prehrambene korporacije, dok ne nauče šta hrana ustvari jeste, i šta hrana treba da čini za naše tijelo i naš um.

Danas, ljudi dopuštaju velikim korporatistima da zloupotrebljavaju kako umove, tako i tijela. Tek kada vratimo kontrolu nad hranom u naše ruke, gladni će biti nahranjeni. Tek tada. Ali, jedina moć, jedina snaga, jedino oružje koje može pokoriti i pobijediti prehrambene gigante jeste istina. Istina se mora širiti, mora se reći jasno šta se radi sa našom hranom, kakvu hranu jedemo i šta čine prehrambene korporacije. Zato sam rekao, ako zaista želim, na prvom mjestu, pomoći sebi, bolje da odmah počnem da širim istinu.

Vrlo brzo sam dobio veliku priliku. Jedna od radio stanica u Manitowocu, WOMT, emituje odličan jutarnji talk show program pod nazivom "Budi moj gost". Jednog jutra, dok sam razmišljao o svojim iskustvima sa prehrambenim gigantima odlučio sam da se javim u program i ispričam sve što sam imao na umu, i što me tištilo godinama. Nakon što sam se javio u program, počeo sam da govorim o tome kako je lijepo i koje su prednosti toga što ljudi kupuju zdravu hranu, zdrave grickalice poput voća i orašastih plodova umjesto bezvrijedne hrane. Objasnio sam da ne samo da su prirodne "grickalice" zdravije, već su zapravo i jeftinije od sintetičkih slatkiša i čine pravo zadovoljstvo umu i zdravlju našeg tijela. Dok sam to pričao, voditelj me je pitao, a bio je mnogo zainteresiran, ko sam i čime se bavim. Objasnio sam da sam po struci biohemičar trenutno nezaposlen, koji je život posvetio ishrani ljudi. Potom me je voditelj, na moje iznenađenje, pitao da li bih volio da budem gost uživo u programu jednog jutra. To sam s oduševljenjem prihvatio.

Počeo sam pripreme za emisiju tako što sam listao sve podatke o zdravlju i ishrani koje sam pronašao tokom posljednjih mjeseci povremenih studija koje sam radio dok sam bio nezaposlen. Želio sam da budem spreman, jer zaista nisam mislio da će se neko javiti u program, i vjerovatno ću morati dosta pričati o ishrani da popunim svo vrijeme od pola sata koliko je trajanje emisije. Na sreću, i na moje iznenađenje, to uopšte nije bio slučaj; bio sam u eteru prije nego što su telefonske linije bile zauzete, i takve su ostale sve dok nismo završili program uživo.

Pitanja koja sam postavio javnosti stavila su na test i moje lično znanje o ishrani. Ljudi su bili mnogo zainteresirani idejama koje sam iznio i željeli su saznati još mnogo više o svemu tome. Pitanja su se redala: Koje su prednosti jedne dijete nad drugom? Kakvi utjecaj imaju aditivi koji se dodaju u hranu na naše tijelo? Koja količina šećera je previše i koja je razlika između različitih vrsta zaslađivača? Šta je sa vitaminskim dodacima? Koji savjet bih mogao dati dijabetičarima, srčanim bolesnicima, oboljelima od čira i drugim na ograničenoj dijeti? Pitanja su bila raznolika i naizgled beskrajna. Ali je pola sata brzo prošlo. Voditelj mi je rekao da sam, sudeći po broju telefonskih poziva koje smo primili, jedan od najpopularnijih gostiju koji su se ikada pojavili u programu i pitao me je da li bih se ponovo vratio kao gost u još jednoj emisiji. Da, naravno. Odgovorio sam!

Na kraju krajeva, nisam imao šta drugo da radim?! Ovo je moj posao, ovo je moja specijalnost, ishrana. Šta je još važnije od ovoga? Otvorila su mi se još jedna vrata, kao magijom, nisam ni slutio da ću biti tako dobro primljen od javnosti. Nisam previše navikao da iko sluša o onome što imam da kažem o ishrani, a šta je još tako važno kao ishrana od koje zavisi naše zdravlje i blagostanje? Pitao sam se: ako se trovači (giganti) nisu mogli natjerati da promijene svoje ciljeve i puteve kojima idu (trujući mase bezvrijednom prerađenom hranom) uz pomoć svjetla razuma, onda bi ove njihove otrovane žrtve mogle barem biti upozorene na opasnosti koje vrebaju iza šarenih etiketa na policama prodavnica. Ova pomisao me je učinila željnim da nastavim borbu koju sam započeo!

U narednih nekoliko mjeseci još nekoliko puta sam gostovao u emisiji "Budi moj gost", i svaki put je odziv bio jednako dobar. Dao sam sve od sebe da ponudim slušaocima najbolje informacije koje sam mogao, i koristio sam svaku priliku da ih upozorim na opasnosti tipične američke ishrane. Ali, dok sam se

pripremao za emisije, uočio sam nešto veoma zanimljivo. Naime, uvijek je postojala jedna grupa pitanja na koja jednostavno nisam mogao da nađem odgovor. Gdje se može kupiti hljeb od integralnog (cjelovitog) zrna pšenice bez ikakvih aditiva? Koja prodavnica nudi orašaste plodove koji nisu pečeni u ulju? Alas, Manitowoc je mali grad, i nije bilo prodavnice prirodne hrane na skoro 50 milja u okruženju.

To je bilo zaista nešto nevjerovatno. Ljudi koji su slušali emisiju bili su oduševljeni savjetima koje sam im davao, ali jednostavno nije bilo načina da nabave bilo šta od onih namirnica koje sam im predlagao. Jednog dana voditelj emisije je izjavio: "Znaš, Paul, trebao bi da otvoriš sopstvenu radnju ovdje u našem gradu. Mogao bih uraditi dobru promociju za tebe. Uz odgovore i potražnju javnosti koju si dobio u mojoj emisiji kladim se da bi to mogao učiniti." U početku sam oklijevao. Nisam imao mnogo novca, a niti najmanjeg iskustva niti obuke u vođenju poslova ili knjigovodstvu tog tipa. Međutim, ova ideja o pokretanju trgovine zdravom hranom, posebno u području koje je bilo toliko odsječeno od zaliha zdrave hrane i slabo razvijene svijesti o zdravoj ishrani, bila je za mene mnogo privlačna.

Moj cilj je uvijek bio da pomognem ljudima da jedu što je moguće zdraviju hranu, ali sada sam počeo da uviđam da ne moram da idem u Aziju ili Južnu Ameriku da pronađem pothranjene ljude, kojima je ova pomoć potrebna. Ne. Oni se nalaze svuda oko nas, svakodnevno žderući tu svu bezvrijednu (industrijski prerađenu) hranu prehrambenih giganta. Naši simptomi pothranjenosti bili su dijabetes, gojaznost, anemija, srčana oboljenja i niz drugih takozvanih bolesti "razvijenih" nacija. Možda nisam mogao da nahranim svijet, ali mogao bih da pokušam da pomognem svojim komšijama da izbjegnu našu "imućnu glad". Odlučio sam se da pokušam.

Kada je prodavnica otvorena u maju 1975. godine, a koju sam na kraju nazvao Natural Market, police su izgledale poprilično prazne. Ali, čak i uz naš doduše ograničen izbor sireva i orašastih plodova, uspjeli smo ostvariti profit već prvog dana. Prodali smo robu u vrijednosti od 85 dolara, a naša marža je bila 20%. Uspjeli smo da zaradimo taj dan čitavih 13 dolara, što sam mislio da je zaista sjajno za početak - prvi dan. Zapravo, radnja je od samog početka bila dobro prihvaćena, i iako zarada možda nije bila velika u odnosu na druge lokale, ona nam je pružila prihod, ali i još mnogo važnije, izvor zdrave hrane.

Jedini proizvodi koje smo imali u trgovini bili su oni koje sam provjeravao lično i za koje sam vjerovao da su najzdraviji i najkvalitetniji dostupni na tržištu. Mnogo puta sam išao direktno do proizvođača kako bih se uvjerio da dobijamo samo najsvežije i najprirodnije proizvode. Iako sam znao mnogo više o nutritivnoj vrijednosti hrane nego o prodajnim i marketinškim tehnikama, okušao sam se i u tim aspektima. Ako ljudi koji su dolazili u našu radnju nisu bili upoznati sa pomalo egzotičnim sušenim voćem i orašastim plodovima, brzo bih im podijelo uzorke da probaju i pokazao kakav je ukus prirodne hrane i naglašavao da je to istinska hrana koja treba biti primarni izvor hrane i zamjena bezvrijednoj hrani. U isto vrijeme pokušavao sam ih uvjeriti da jedu što je moguće više prirodne hrane a što manje prerađenih namirnica.

Prodavnica je bivala sve bolja i bolja i ostvarivali smo sve veći uspjeh iz dana u dan. Rasli smo svakodnevno kako bi zadovoljili potrebe ljudi u okolici koji su željeli kupiti nutritivnu hranu a koju lokalne trgovine nisu imale, ili je, pak, nisu htjele nabavljati. Ljudi nam nisu dolazili tražeći smeće koje se prodaje u supermarketima, tako da nismo skoro nikoga morali odbiti u njegovoj potražnji. Tražili su zdravu

hranu, a mi smo je imali. Jedan od ključeva uspjeha Natural Marketa bile su mješavine prirodnih grickalica, a koje su bile otkrovenje slučajnog odabira. Mušterija bi nas, na primjer, zamolila da pomiješamo malo grožđica, sjemenki suncokreta i štapića susama. Rado bi smo to činili, a ponekad bi smo sačuvali malo takve mješavine i sami je testirali.

Na naše iznenađenje pokazalo bi se da je miješanje ovih sjemenki i orašastih plodova i voća prozivelo sinergijski učinak; sastojci pomiješani zajedno imali su mnogo bolji ukus nego kada se konzumiraju sami. A budući da su svi sastojci bili nutritivno jako bogati, njihovo miješanje je bio oblik "diferencijacije proizvoda" (kako to vole nazivati prehrambeni giganti kada uništavaju hranu dodavanjem raznoraznih dodataka) koji bi bio podjedanko dobar kako za naše kupce i njihovo zdravlje tako i za našu prodaju. Odlučili smo se da sami pravimo ove mješavine, pakujemo i nudimo našim mušterijama. Prihvatali smo ideje od naših kupaca i njihovog izbora ukusa i napravili odličan i nutritivno bogati i ukusan. Provjeravali smo sadržaj minerala i vitamina u raznim namirnicama i prilagodili količine sastojaka kako bi smo došli do maksimalne nutritivne vrijednosti. Osjećao sam jednu vrstu lukavog zadovoljstva što koristim neke od marketinških tehnika koje sam naučio u Kvakeru i sada ih uspješno kombinujem sa svojim znanjem o ishrani, a sve kako bih napravio hranu koja ima odličan ukus, ali je i dalje nutritivno bogata.

Primjer za to je bio jedan od naših prvih proizvoda, "Sunshine Snack Mix", koji je sadržavao zlatne grožđice, bademe, pržene i sirove sjemenke suncokreta. Znali smo da su sirove sjemenke hranjivije od preženih sjemenki, pa smo stavili onoliko prženih sjemenki suncokreta koliko je bilo potrebno da daju ukus mješavini, ali smo uglavnom koristili sirove sjemenke kao glavnu bazu za ishranu. Kad god vidim ljude kako jedu i grickaju naš mikseve od sjemenki, grožđica i badema, pomislim da je to zvuk kvekerskih rukovodilaca koji grizu svoje riječi o ishrani i prodajnim kvotama – koje su im kao “sveto pismo”.

Ovakve mješavine grickalica su postale tako popularne da su ljudi tražili da ih distribuiramo u obližnje prodavnice kako ne bi morali prelaziti tako dalek put da ih kupe. Počeli smo distribuirati pakete drugim prodavnicama u okolici i vrlo brzo uvidjeli da mnogi ljudi koji nisu bili nimalo svjesni kvaliteta hrane koju jedu, kupuju naše grickalice umjesto te bezvrijedne hrane, i to samo zato što im se čak i više sviđa ukus naših grickalica, od bezvrijedne standardne hrane. Također, dobijali smo informacije od kupaca da ovakve mješavine voća, orašastih plodova i sjemenki postaju standard na zabavama i raznoraznm okupljanjima.

Zbog svog raskošnog ukusa i hranjivosti, grickalice su duže trajale na zabavama i dobijale su više komplimenata nego uobičajeni čips ili smoki. Ubrzo je postalo jasno da je naš prvi eksperiment s "diferencijacijom proizvoda" bio uspješan. Bio sam jako zadovoljan. Dok sam radio za prehrambene gigante, stekao sam prilično negativan pogled na sposobnost ljudi da promijene vlastite prehrambene navike. Sada sam približavao te iste ljude na vrata dobrih prehrambenih navika sa ovakvim jako ukusnim, zdravim i nutritivno vrijednim grickalicama, a nisam morao da gladujem da bih to uradio.

Koliko god se činilo da će nam posao sa zdravom hranom ići lako, to nije bio slučaj. Nismo mogli naći kvalitetan i dobar integralni hljeb na tržištu. Većina "zdravog" hljeba koji se nude na tržištu su nešto samo malo više od bijelog hljeba, sa dodatkom malo melase i mekinja za tamniju boju. Kada sam

pronašao dobavljača hljeba od integralnog zrna, on je bio toliko daleko od našeg mjesta da prodaja i distribucija takvog hljeba nije bila izvodljiva, a kamo li isplativa.

Hljeb je najvažniji dio ishrane svakog pojedinca. Zbog toga sam se osjećao jako loše. Sa skoro potpunim balansom vitamina, složenih ugljikohidrata, vlakana i kalorija dobar hljeb je temelj zdravog života i bez njega se čovjek ne može adekvatno hraniti. Ipak, na našem području nije bilo apsolutno nikakve alternative mehkom, bijelom smeću koje je stajalo na policama prodavnica, i nosilo naziv "hljeb". Znao sam da se mora proizvoditi kvalitetan hljeb, od pravih, potpuno prirodnih integralnih žitarica da bi istovremeno zadovoljio potrebe tijela za zdravljem i nutritivnim potrebama.

Tako sam uložio dodatna sredstva i kupio prostor za proizvodnju hljeba. To je već bila jedna pekara koja je radila uredno i proizvodila oko pet stotina bijelih hljebova dnevno, i bila jedna od najvećih distributera slatkih kiflica (krofni) za naš mali gradić. Prva stvar koju sam uradio nakon preuzimanja ovog mjesta jeste da u potpunosti obustavim proizvodnju ovih slatkih kiflica i radikalno promijenim recepturu za bijeli hljeb. Volio bih da sam, još tada, u potpunosti prekinuo proizvodnju bijelog hljeba, ali pošto sam morao da plaćam visoke troškove računa nisam bio u mogućnosti to učiniti.

Stoga sam uzeo standardni recept koji je pekara imala pri proizvodnji bijelog hljeba i napravio neke bitne izmjene u njemu: brašno sa visokim sadržajem proteina i glutena zamijenilo je standardne tvari za izbjeljivanje koje su korištene po starom receptu. Koristio sam sojino ulje umjesto svinjske masti, dodao sam ovseno brašno i uklonio količinu šećera koju su dodavali.

Svaki put kad bismo napravili neku od ovih promjena, hljeb bi bivao sve bolji i bolji, ukusniji i pružao veći osjećaj zadovoljstva za ukusne pupoljke. I ono što je bilo najveće iznenađenje, svaki put kad bi smo napravili sve bolji i kvalitetniji i ujedno, naravno, i zdraviji hljeb naša prodaja je dratsično opadala. Da! Uz poboljšanu nutritivnu vrijednost proizvoda, jednostavno nije bilo načina da natjeramo ljude da jedu više umjesto manje i, posljedično da kupuju još više ovog kvalitetnog hljeba. Ali, ja sam ostvario svoj cilj, natjerati ljude da jedu kvalitetnu, zdravu i nutritivno vrijednu hranu. To me je, dakako, koštalo posla, a znao sam da neću uspjeti dugo ostati u ovom poslu ako ne proširim svoju marketinšku oblast čim prije.

A bilo je i mnogih drugih problema. Čim smo izbacili slatke kiflice iz naše linije proizvoda, postali smo glavna priča u gradu, naravno u negativnom smislu. Neki ljudi su se ponašali kao da je došao smak svijeta jer nisu mogli da jedu svoje omiljene kiflice i šećerne bombe uz jutarnju kafu. To mi se činilo pomalo smiješnim, jer u gradu je bilo još petnaest pekara gdje su mogli da nabave takve kiflice, tako da ih nisam lišavao njihove ovisnosti. Nažalost, neki od dugogodišnjih kupaca su se toliko razbjesnili da su iz prkosa prestali da kupuju naš hljeb.

Zvali su me mnogi ljudi i govorili da će izbacivanje slatkih kiflica iz proizvodnje upropastiti u potpunosti moj posao. Nije mi bila potrebna bolja demonstracija kako redovno konzumiranje zašećerenog smeća negativno utiče na ljude i njihovo ponašanje. Nedjeljama sam dobijao pozive od ljutih i bijesnih kupaca ovisnika o slatkim kiflicama! Toliko sam često bio ismijavan, da sam često oklijevao da i samo prošetam ulicom iz straha da ću biti ismijavan. Možda sam mogao izbjeći sve ove probleme tako što bih zatvorio

pekaru i otpustio stare zaposlenike, koji su također bili iznenađeni novim receptima i tehnikama koje smo pokušavali usavršiti.

Shvatio sam da sam pogriješio pri pretpostavci da bih mogao preko noći da preobrazim pekaru iz fabrike otrova u fabriku prirodne hrane. Otpor na koji sam naišao od kako kupaca tako i od zaposlenika, bio je mnogo veći nego što sam očekivao. Ali, i dalje sam čvrsto vjerovao da ću, ako izdržim dovoljno dugo, na kraju stvari preokrenuti i one će krenuti prirodnim putem, ali sam naravno bio svjestan da moram proširiti marketinško područje ili ću neminovno bankrotirati.

Bilo je teško usljed ovakvih poslovnih i finansijskih detalja pažnju usmjeriti na ispunjenje primarnog cilja koji sam sebi zacrtao - da proizvodem zaista zdrav prirodan i nutritivno bogat hljeb. Znao sam da, bez obzira na koliko je naš recept za hljeb poboljšan, bijelo brašno jednostavno nije nutritivno vrijedno i ne može ni u kom sluačaju biti zamjena integralnom zrnu. Ali, u isto vrijeme vladalo je veliko neznanje o tome kako napraviti hljeb koji je nutritivno vrijedan i zdrav od integralnog zrna za masovnu proizvodnju, a svi naši recepti koje smo pokušavali da prilagodimo tome, jednostavno nisu urodili plodom. Konvencionalne pekare jednostavno znaju i to je mudrost pekarske industrije, da je integralna pšenica veoma težak sastojak za manipulaciju, i da je tijesto za hljeb od takve pšenice teško prilagođavati masovnoj proizvodnji.

U većini priručnika koje sam koristio pisalo je da je nemoguće napraviti hljeb sa više od 50 procenata integralnog (cjelovitog) zrna pšenice i žitarice; u njima su se nalazili prijedlozi od 10 procenata takvog brašna. Odlučili smo se da idemo na maksimum, dakle 50 procenata, i dodali smo još 5 procenata više integralnih žitarica nego što je u receptu navedeno kao maksimalno moguće. Rezultati su bili odlični! Ovaj recept je postao temelj naše proizvodnje hljeba, a ja sam s mnogo rezerve počeo prihvaćati konvencionalno znanje i mudrost pri pravljenju hljeba.

Ohrabreni uspjehom sa "teškim" tijestom, počeli smo ga koristiti i za druge stvari - na primjer, pravili smo od njega i lepinje za odreske od mesa. Činilo se da sve što smo bili hrabriji u prelaženju napisanih granica pekarskog znanja, to su naši uspjesi bili sve veći. Konačno, jedan od mojih glavnih pekara, pobornik zdrave hrane, sa velikim entuzijazmom, koji nije vjerovao priručnicima, ubijedio me je da probamo napraviti hljeb od 100% integralnog zrna pšenice. Radio sam zajedno s njim na receptu koji je u osnovi bio 55 procenata bez ikakvog bijelog brašna, i uskoro smo ispekli prvu seriju takvog hljeba. Ono što su bili rezultati je bilo, zaista veliko iznenađenje za sve nas, a ujedno i veliko olakšanje. Bio je to naljepši i najukusniji hljeb od integralnog zrna koji sam ikada vidio. Hljeb je bio toliko dobar da smo ubrzo odlučili da krenemo sa masovnijom proizvodnjom.

Ali, moj početni entuzijazam je brzo splasnuo. Svih sljedećih nekoliko serija ovako napravljenog hljeba su se nakon što bi u početku bile mnogo lijepe i nabrekle u pećnici, vrlo brzo smežuravale, i čim bi se dodatno zagrijale u pećnici postale bi tvrde ploče zdrobljenog zrna debljine do 3 centimetra, koji gotovo da nisu ni ličili na one primjerke iz prve serije koje smo pravili. Činilo mi se, tada, da konvencionalna mudrost pekarske industrije pokazuje svoje rezultate bolje nego sam ja to mogao i zamisliti, i da ću

možda morati odustati od ideje da ćemo moći napraviti nutritivno bogat i zdrav hljeb, koji bi bio najbolji hljeb koji se može zamisliti.

Međutim, malo eksperimentiranja je riješilo problem. Otkrili smo da se tijesto prilično dizalo dok je bilo u pećnici ako bi smo ih stavljali u velike posude za pečenje, dok ako bi stavljali isti taj hljeb u manje posude za pečenje, rezultati bi bili odlični kao i u fazi prve serije. Taj problem je bio riješen, i postali smo jedini koji su nudili hljeb od 100% integralnog brašna na Srednjem zapadu zemlje, a koji nije sadržavao nikakve konzervanse i sadržavao je med umjesto šećera. U roku od samo nekoliko mjeseci nakon preuzimanja pekare, bio sam na putu da ostvarim svoje snove.

Od tog trenutka nije bilo zaustavljanja naših inovacija, i većina njih se pokazala kao uspješni proizvodi. Nakon što sam izmijenio izvorni recept za hljeb dodatkom sjemenki susama, počeo sam se poigravati idejama da se u hljeb od integralnog brašna stavljaju cijele sirove sjemenke susama. Ovo se pokazalo izuzetno dobrim. Tako smo dobili hljeb od integralnih žitarica pšenice, ovsa (zobi) sa sjemenkama susama, prosa i suncokreta. Kada sam probao ovaj hljeb, nisam mogao vjerovati kako je bio ukusan. Ovaj smo hljeb nazvali Sunny Millet Bread i od tada je jedan od naših najpopularnijih proizvoda, iako mu sada dodajemo još i ženšen i zovemo ga Executive Fitness Bread.

Bio sam mnogo srećan što sam mogao napraviti proizvode u koje sam vjerovao i znao da su kvalitetni i zdravi za ljude. Trebalo je samo još dobro plasirati ovakve proizvode. Nakon mog ranijeg iskustva i razočarenja u prehrambenu industriju, prijemčivost od strane menadžera lanca trgovine u Wisconsinu je za mene bio pravi šok. Ali, kada bolje razmislim, mogao sam da vidim šta se dešava u lancu ishrane, ljudi su jednostavno počeli da traže od svojih prodavaca zdravu hranu, a ovi lanci trgovina ih nisu imali gdje nabaviti.

Prehrambeni giganti im nisu mogli ponuditi ništa osim dobro poznatog prerađenog smeća. Pokazali smo se kao božji dar za mnoge lokalne prodavnice, a njihova jedina briga je bila da i dalje ostanemo u poslu. Trebao im je izvor zdrave hrane. Menadžeri su mi rekli da ne kalkulišem previše oko podizanja cijena proizvoda, jer su vidjeli kako drugi dobronamjerni pekari zdrave hrane prestaju da je proizvode zbog niske cijene ovih proizvoda u odnosu na cijenu troškova proizvodnje. Rekli su mi da su ljudi voljni platiti veću cijenu za bolji hljeb, a važno je ostati u poslu. Troškovi pravljenja zdravog integralnog hljeba i njegove distribucije su čak i na regionalnom nivou ogromni, mnogo veći od troškova proizvodnje bijelih imitacija (simulacija) hljeba napunjenih konzervansima. Prirodna hrana i njena proizvodnja nije lagan posao za opstanak na tržištu, a kamo li za napredak.

Prije 1970-ih, trgovcima je bila dostupna zanemarljiva količina zdrave hrane, ali od te godine došlo je do prave eksplozije novih zdravih proizvoda. Dok se i kvaliteta ovakvih proizvoda također stalno poboljšava. Zdrava hrana je na lošem glasu prethodnih godina zbog određenih fanatika koji su pravili hranu koja je u potpunosti bila bezukusna. Danas je to mnogo drugačije, jer postoji izobilje zdrave prirodne i ukusne hrane za koju ne morate "razvijati" ukus.

Moj posao je rastao zajedno sa industrijom prirodne hrane 70-ih godina. Do 1980. godine pekara je od malog dobavljača u Manitowocu postala jedini veliki dobavljač zaista prirodnog zdravog hljeba od integralnog zrna za više od 150 prodavnica u Wisconsinu i Sjevernom Ilinoisu. Ovaj uspjeh ne bi bio moguć da ljudi nisu osjetili da iza mojih rezultata postoji istinita priča i znanje koje me vodilo ka ovom cilju. Osjetili su, zaista, šta je zdrava hrana i kakav je njen utjecaj na pojedinca, porodice i društvo u cjelini.

1980. godine objavio sam prvo izdanje ove knjige ("Borba protiv prehrambenih giganta"). Za tri sedmice prodao sam 6.000 primjeraka. Ljudi su sve više i više postajali upoznati sa zdravom prirodnom hranom i pekarama zdrave hrane. Do 1992. godine opsluživali smo 1.100 trgovina u sjevernom Ilinoisu, južnoj Minnesoti i gotovo svim većim gradovima Wisconsina. Moja filozofija pri pokretanju ovog posla bila je da proizvodim isključivo prirodnu, nutritivno bogatu, zdravu hranu i od toga sebi zarađujem za život. U tom pogledu sam postao uspješan. Moj glavni interes nikada nije bila slava ili profit.

Pokazao sam ličnim primjerom, na žalost mnogih koji sumnjaju, da ne morate ljudima prodavati nezdravu hranu (simulaciju hrane) da biste preživjeli u poslu. Oduvijek sam na svoje poslovne poduhvate gledao kao na samo još jedan eksperiment, ne previše sličan onima koje sam izvodio u prehrambenim gigantima i njihovim laboratorijama. Razlika je u tome što ne samo da je ovaj eksperiment bio uspješan, već je zapravo njegova prava vrijednost u tome što hiljade i hiljade ljudi čini zdravijima i pruža posao za stotine drugih.

Priča o mojoj decenijskoj borbi protiv prehrambenih divova i njihovog perfidnog rada ima dva kraja. Jedan od njih je sretan: uspio sam u životu i u poslu sa hranom na način da činim dobro drugim ljudima, i pri tome zarađujem. Nadam se da će moje iskustvo poslužiti kao primjer da suludi sistem proizvodnje i distribucije hrane u ovoj zemlji nije jedini održiv način za ostvarivanje profita, te da lična posvećenost promociji zdrave hrane i podizanju svijesti o hrani može dovesti do zadovoljstva i uspjeha. Također, koristim svaku priliku koja mi se ukaže da govorim protiv korporativnih trgovaca otrova koji kontrolišu naše snabdijevanje hranom. Iskreno vjerujem da malo jezgro vrijednih ljudi radnika posvećenih jasnom cilju, povratka na zdravu i nutritivno bogatu hranu, može napraviti razliku i promijeniti kurs na bolje.

Ali, tu je i tužan kraj ove priče. Glad i dalje bespotrebno ubija desetine hiljada novorođenčadi širom zemalja Trećeg svijeta, svake godine. Iako sam nekada mislio da bi proizvodnja proteina od hemijskog otpada moglo da riješi ovaj problem, sada znam da bi takve mjere bile samo gubljenje vremena. Ovim žrtvama nije potrebno više hrane, već im je potrebna kvalitetna hrana. Njima su potrebni pirinač, pšenica, zob (ovas), lan, i ostale žitarice i sjemenke a koji nisu ogoljeni i uništeni preradom, zatim, majčino mlijeko umjesto prerađene formule za bebe i organizovan program edukacije o ishrani umjesto milion i jednog znaka i reklame Coca-Cole.

Medard Gabel i World Game Laboratorija ističu u svojoj odličnoj knjizi "Ho-Ping: Hrana za svakoga", da se u svijetu proizvodi i više nego dovoljno hrane kojom se može na sasvim odgovarajući način nahraniti svaka usta. Oni idu tako daleko u svojoj tvrdnji navodeći da ako bi se koristila najbolja saznanja do kojih se danas došlo, u južnoj polovini Sudana moglo uzgajati dovoljno hrane da se prehrani četiri milijarde

ljud na svijetu! Samo je zapadnjačka pristrasnost, ideja koja se širila svijetom, da se mora jesti bijelo brašno, crveno meso i piti gazirana pića da bi se svijet "civilizirao", odgovorna za patnje miliona gladnih ljudi širom svijeta.

Mit je da nema dovoljno hrane za sve nas na ovom svijetu, i da ne postoji način na koji Zemlja može da podrži sve veću i veću rastuću populaciju. Istina je da većinu svjetskih prehrambenih resursa kontrolira šačica pohlepnih ljudi koji uskraćuju drugima pravo da uzgajaju hranu, ali im umjesto toga pokušavaju prodati otpad zapadne proizvodnje. Gabel i WGL procjenjuju da kada bi se sva obradiva površina na Zemlji pravilno koristila i zasijala istinskom prirodnom hranom, na Zemlji bi moglo živjeti, pazite sad, 60 milijardi ljudi - skoro 10 puta više od današnje populacije!

Ali, istina je da ne postoji način da nahranimo (kako bi preživjeli) svjetsku populaciju bezvrijednom zapadnjačkom hemijskom hranom (simulacijom hrane), a kamo li da je efektivno hranimo na duže staze. Sve dok ne prestanemo da gledamo na hranu kao na proizvode koje treba preraditi i ne počnemo priznavati, da su cjelovita hrana (zdrave integralne namirnice - svježe voće i povrće, integralne žitarice, orašasti plodovi i tako dalje) i dobra kombinacija takve hrane jedina rješenja za glad, i dalje ćemo krv izgladnjelih miliona ljudi imati na našim rukama.

I, naravno niko nije više nastradao zapadnjačkom pristrasnošću u pogledu hrane od nas samih zapadnjaka. Moramo dobro zapamtiti da su prehrambeni giganti počeli sprovoditi svoj zli vudu plan na nama Amerikancima na svom samom početku projekta. Da nismo kupili ideju koju su nam prodali, da je jedenje bifteka znak klase, da nismo vjerovali da Cola "dodaje život", da nismo vjerovali i kupili podvalu da je prerađeni šećer energetska hrana, da Pepsi donosi vječnu mladost, onda prehrambeni giganti nikad ne bi mogli niti pokušali da prebace te iste laži na ostatak svijeta.

Prekasno je da se učini bilo šta po tom pitanju, i možemo se samo nadati da ostatak ljudi na svijetu neće biti tako lahkovjeran kao mi Amerikanci. Ali ono što možemo da uradimo je da preokrenemo sopstvene živote. Možemo prestati da prihvatamo bolesti, poput čira, sračnih udara, kancera kao normalne pojave i kao cijenu koju plaćamo za ovakvu hranu i moderno društvo. Možemo se osloboditi hipoglikemije - hipoglikemijskog tobogana kojim se vozimo nakon svakog našeg stanardnog obroka prije nego što uletimo u voz smrti. Možemo birati integralnu prirodnu hranu umjesto krivotvorenog smeća. Možemo tražiti pravu hranu umjesto hemijskog bućkuriša. Moramo se boriti da industrije rade za naše dobro, umjesto što nas obmanjuju i zloupotrebljavaju. Naš primjer koji pokazujemo, prvo na ličnom planu, porodičnom, pa nadalje, odjeknuće revolucionarno i polučiti rezulate i na prehrambene navike cijelog svijeta.

Moramo staviti naglasak na promjene, kako u zemlji tako i u inostranstvu, ne samo na ishrani ljudi nego i na kvaliteti ishrane. Glavni razlog izgladnjelosti naroda jeste, kao što sam navodio, što niti da se skupi cijeli mogući ogoljeni pirinač i bijelo brašno cijelog svijeta, to ne može nahraniti gladne ljude. To je prazna, nutritivno mrtva hrana. Moramo prestati trošiti naše usjeve na uzgoj hrane koja će se koristiti na ovakav način, uništavati ih za preradu i profit.

Prema podacima USDA, naša ishrana sa mesom i prerađenom bezvrijednom hranom dovela nas je do tačke u kojoj nam je potrebno dva i po hektara zemlje da bismo prehranili godišnje svakog pojedinca. Potrebno je mijenjati politku usjeva i poljoprivrednog dobra. Kada bismo najveći dio obradive zemlje koristili za usjeve kao što su suncokret, pirinač, soja, pšenica, kukuruz, lan i voće i povrće. Mogli bismo i posaditi orahe na bilo kakvoj zemlji koja nije pogodna za uzgoj drugih vrsta.

Takav aranžman bi proizvodio 2,500 funti hrane po hektaru godišnje. Uz pretpostavku prosječnog sadržaja proteina od 20% u takvoj hrani, jedan hektar bi davao oko 500 funti proteina godišnje. Drugim riječima, ovaj komad zemlje bi obezbijedio dovoljno proteina svake godine za 10 ljudi. Ako napravimo iste proračune za kalorije, vidjet ćemo da oko 7 ljudi, prosječno, može živjeti od kalorija sa jednog hektara zemlje. Jednostavno rečeno, umjesto da se troši 2,5 hektara zemlje da bi se prehranila jedna osoba za godinu dana, poljoprivredni program zasnovan na zdravoj hrani mogao bi prehraniti jednu osobu za godinu dana na jednoj sedmini (1/7) hektara.

Zdrav program ishrane bi mogao nahraniti pet puta veći broj ljudi nego li se to uspijeva učiniti današnjom politkom proizvodnje hrane. I ono što je najvažnije, mogli bismo te ljude hraniti zdravom hranom, nutritivno vrijednom i bogatom. A to je nešto što se ne može ničim otplatiti. Ne mogu smisliti bolji argument za pobjeđivanje prehrambenih giganta i preuzimanje i vraćanje hrane u naše ruke.

Sve više i više ljudi uviđa sa kakvim problemima se susrećemo u prehrambenoj industriji. Sve više kupaca ne želi takvu prerađenu i bezvrijednu hranu. Medicinski troškovi su ogromni, sve je više bolesnih od takve hemijske simulacije hrane. Ova grupa potrošača je dovoljno velika da su utjecali na korporacije koje su promijenili svoj marketinški trik. Sve velike kompanije za proizvodnju žitarica su brzo dodale na svoje proizvode natpise "100% prirodno", ili "bez dodatnih konzervansa". Iako su ovakvi natpisi postali sveprisutni na etiketama ovakve bezvrijedne hrane, istina je da su one samo reklamne laži.

Pa ipak, napravljen je bilo kakav pritisak na prehrembene gigante da su postali svjesni interesa potrošača i da barem nešto urade po pitanju svojih laži.

Možda će, kako svijest potrošača sve više bude rasla, kompanije biti prisiljene prestati prodavati ovakvu vrstu hrane kakvu danas imamo u ponudi, i umjesto toga početi proizvoditi pravu nutritivno bogatu prirodnu i zravu hranu. Međutim, prije nego li se i ako se to ikada desi, moramo širiti informacije o prehrambenim gigantima i ko su oni i kakvu hranu proizvode, jer je, nažalost, još uvijek veliki broj onih koji nisu upoznati sa njihovim namjerama i onim što čine svima nama – bez izuzetka.

Nadam se da će se pomoću ove knjige moći edukovati šira javnost, kako iz mojih iskustava, tako i iz iskustava mnogih drugih, i da će se pridružiti ljudima koji šire ovakve i slične istinite informacije. U drugom dijelu knjige vidjećete kako bezvrijedna hrana utječe na tijelo, i koja je hrana tijelu zaista potrebna.

Na kraju, iskrena mi je želja da se naoružani istinom pridružite redovima onih koji su posvećeni borbi protiv prehrambenih giganta hrane i radu za zdraviji i srećniji svijet i bolje sutra.

ČETVRTO POGLAVLJE: SINDROM “NE MOGU POJESTI SAMO JEDAN“

Moj prijatelj Bob, imao je tipično loše američke prehrambene navike. U srednjoj školi bio je veoma aktivan u sportu i nikada nije našao vremena pojede pristojan obrok. Umjesto toga, jeo je sve što je mogao, sve što mu je došlo pod ruku, kad god je imao vremena. Kao i većina djece, često je odlazio na svoje omiljeno mjesto brze hrane, a ostatak vremena je provodio žderući bombone i gutajući kolu.

Nije podnosio povrće, ali je uvijek žudio za ćizburgerom i pomfritom. Kada je Bob završio fakultet, njegove prehrambene navike su se još više pogoršale. Ujutro bi žureći na posao u nekoliko minuta hvatao svoj omiljeni doručak: šaku čokoladnih zvijezda. Radio je od 10 ujutro do 2 popodne, bez vremena za ručak. Zadržavao se tokom popodneva na bezvrijednoj hemijskoj simulaciji hrane - smeću; nije ni čudo što nije imao apetita kada bi došlo vrijeme za večeru! Bez obzira na to, čim bi završio svoju prvu smjenu morao je još dodatno i vijesti pratiti. Brzo bi otišao do McDonald'sa i vratio se na posao. Kada bi noću dolazio kući, glad se vraćala, pa se zasićavao kokicama prelivenim puterom i soli. Po cijeli dan je nosao u ruci limenku kole. "Nema sumnje u to", prisjeća se Bob danas, "bio sam ovisnik od bezvrijedne hrane."

Nakon nekoliko godina ovakvog režima ishrane, Bob je primijetio da mu se zdravlje znatno pogoršava. Često su ga mučile glavobolje, a običnoj prehladi trebale bi sedmice da prođe. Dolazio bi kući navečer potpuno nesposoban da zaspi, a sljedećeg jutra bi se budio osjećajući se iscrpljeno i beživotno. Ne bi mogao funkcionirati dok ne uzme još jednu konzervu koka-kole i još nekoliko čokoladnih zvijezdica. Često je osjećao veliki nemir i razdražljivost, te je uvidio da je sve manje radno sposoban, i da mu osnovne životne aktivnosti predstavljaju napor. A onda je Bob početo osjećati oštar bol u stomaku. Sjetio se da su u njegovoj porodici u prošlosti imali dosta problema sa visokim holesterolom i kolitisom. Vidno uznemiren, konačno je potražio pomoć liječnika.

Milioni Amerikanaca i najveći dio građana svijeta su poput Boba - beznadežno navučeni na čips, razne grickalice, hamburgere, bombone i gazirana pića (najčešće koka-kolu ili pepsi). Njihovi životi prolaze u jadnom i bijednom stanju između bolesti i lošeg zdravlja. Polahko sami sebe ubijaju, postaju vremenom gojazni, imaju hipoglikemiju, dijabetes i srčane bolesti. Oni su žrtve konzumiranja prerađene nutritivno bezvrijedne hrane prehrambenih giganta. Žrtve sindroma "ne možeš pojesti samo jedan." Šta je to što uzrokuje ovaj sindrom, i šta se dešava sa našim tijelom?

Organ koji kontroliše našu potražnju za hranom naziva se apestat. Nalazi se u moždanoj bazi, u hipotalamusu (području hipofize). Apestat stalno prati sadržaj nutrijenata u našoj krvi. Tek kada je 51 (pedeset i jedan) nutrijent prisutan u krvi u odgovarajućim nivoima, osoba će se osjećati potpuno sito i zadovoljno. Ako u krvi nedostaje bilo koji od ovih nutrijenata, osoba osjeća glad. Koja će tačno vrsta nutrijenata izazvati apestat na reakciju i u kojoj su proprociji oni potrebni, pitanje je koje i dalje zbunjuje naučnike.

Neki od njih su nam poznati, a to su: vitamini; minerali kao što su kalcijum, fosfor, kalijum, hlor i molbiden; aminokiseline kao što su valin, lizin, treonin i triptofan, od kojih većinu dobijamo iz proteina; esencijalne masne kiseline; i vlakna. Mnogi drugi nutrijenti tek treba da budu izolovani i da se otkrije o njima ono što još ne znamo. Ovakva vrsta istraživanja o ishrani je mnogo skupa i odvija se veoma sporo.

Ali, iako još nismo otkrili sve esencijalne nutrijente, ono što je ključno jeste da ih naše tijelo mora sve dobiti - kako poznate tako i nepoznate - da bismo se osjećali zadovoljno, nahranjeno i ono najvažnije da bi smo bili zdravi. Prehrambeni giganti koriste mnoge gadne trikove, laži i obmane kako bi se ljudi prejedali. Dodavanje velikih količina masti, šećera i soli u hranu je očigledno. Oni znaju da ako dodaju dovoljno masti, šećera i soli, Amerikanci će (kao i velika većinaljudi širom svijeta koji jedu istu i sličnu hranu prim. prev.) pojesti gotovo sve što im se ponudi u takvoj hrani - poput omiljene svinjske poslastice, tzv. svinjske kore koju jede Džordž Buš. Čips nije mnogo bolji. Čips treba zvati pravim imenom, a to je masnoća sa malom količinom krompira.

Pravi prljavi trikovi, laži i obmane koje prehrambene kompanije koriste da bi vas nadmudrile i privukle, i doslovce, natjerale da se prejedate suptilniji su nego što možete i zamisliti, i ne iskaču ispred vas kada čitate etiketu njihovih proizvoda na kojoj piše "prirodne arome" - što zvuči vrlo benigno, a može da znači gotovo sve i svašta. To "prirodne arome" može biti nukleinska kiselina iz hromozoma ćelija, ekstrakti ćelija kvasca ili otpadi govedine i još mnogo toga čak i gore od navedenog.

Rabin Eidlitz iz informativnog biroa Košera u Sjevernom Holivudu, Kalifornija, izvijestio je da je poznato da neki sastojci s nazivima poput "prirodnih" boja sadrže crijeva majmuna i "vještačke" arome mljevenih mačaka. Dakle, ako volite da jedete mačke, znaćete šta da tražite. Ono što je sigurno, ovi dodaci su tu da izlude vaše čulo ukusa, tako da ako pojedete samo jedan zalogaj ovakve hrane, to je slično drogi, navukli ste se i morate nastaviti da je jedete dok se pakovanje ne isprazni do kraja. Ova jedinjenja koja se dodaju ovakvoj uništenoj bezvrijednoj simulaciji hrane imaju samo jednu svrhu - da povećaju prodaju i profit prehrambenih giganta.

Najpodmuklija, jedinjenja sa najviše obmane, a koja su ikada dodana hrani imaju najslađe ime od svih - vještački zaslađivači - jer se ne dodaju hrani da bi ona bila slatka, već se dodaju da biste se prežderavali. I ova jedinjenja djeluju, zar ne? Jeste li ikada primijetili morbidno gojaznu osobu kako izlazi iz trgovine s dvije kutije "dijetalnog pića" i četiri pakovanja slatkiša po šest komada u svakom. Da dijetalna pića zaista funkcioniraju Amerikanci i drugi koji ih piju bi bili najmršaviji ljudi.

Ako niste znali, potrošnja šećera po osobi je dramatično porasla otkako su umjetni zaslađivači došli na tržište. Zapravo, od 1980. godine, prosječna potrošnja šećera svake godine, samo u Americi, se povećala za 8 kilograma po osobi. Kako je samo glupo od vas što mislite da je Nutrasweet zamijenio šećer - nije! Samo je povećao želju za šećerom, a povećao se i procenat ljudi sa prekomjernom tjelesnom težinom. To ne može biti posljedica korištenja Nutrasweeta-a, zar ne? Evo vam jedan zadatak. Zašto ne biste nazvali korporativne istraživačke kancelarije Nutrasweet-a i zatražili od njih neki naučni dokaz da je Nutrasweet pomogao ljudima ili životinjama da smršaju. Nemaju ga jer nijedno kontrolirano ispitivanje nikada nije dokazalo da on zaista djeluje.

Univerzitet u Wisconsinu je svojevremeno pokušao napraviti kontrolirani eksperiment o djelovanju vještačkih zaslađivača na ljude. Ono što su otkrili bilo je šokantno! Naime, utvrdili su da su morali zatvoriti ljude u zatvor kako ne bi krali hranu, a nakon što su pili umjetno zaslađena pića i jeli takvu hranu. Zatim je neko ispitanicima donio desetak ruža jer mu je bilo žao toga što su oni morali biti zatvoreni u zatvorskim ćelijama. Ovi zatvorenici su pojeli te ruže. Nejverovatno je kakav učinak imaju ovi zaslađivači na apestat i ljudski nagon za jelom nakon konzumiranja ovih otrova.

Neki naučnici iz Monell istraživačkog centra otkrili su zašto se to dešava. Otkrili su da čim jezik osjeti nešto slatko, tijelo pretvara glukozu u krvi u skladištenu mast, izazivajući na taj način pad šećera u krvi. Ako slatka hrana ne sadrži šećer, onda šećer u krvi opada, uzrokujući hipoglikemiju. Osjećate pravu žudnju za hranom - pravi "bol" od gladi. Otprilike odmah nakon toga juriš u kuhinju, doslovce gutate sve što vam se nađe pod ruku, sve što nađeš, a zatim se mirno vratiš do televizora kao da ništa nisi jeo. Malo kasnije, osjećate krivicu što ste pojeli to smeće, a onda uzimate dijetno gazirano piće da poništite one kalorije koje ste ranije unijeli. Odmah poslije ovakvog pića dobijate opet žudnju za jelom, i tako ciklus počinje iznova i iznova.

Zvuči poznato, zar ne? Sada znate zašto gojazni postaju sve gojazniji. Što se gojazni ljudi trude izbjeći kalorije (tako što piju više "dijetalnih" pića) to sve imaju više i više problema sa težinom. Prehrambene kompanije vam se smiju dok idu po svoj novac koji su vam uzeli na prevaru. Kako postaju bogatiiji nije ih briga što vi postajete sve deblji i deblji i uništavate svoje zdravlje.

Jeste li ikada pojeli samo jedan Oreo kolačić? Kladim se da ni ti to ne možeš? Izgledaju tako slatko i nevino! Ono što treba da shvatite je da je kompanija Nabisco potrošila milione dolara na razvoj te formule tako da ne možete pojesti samo jedan. Sadrži 23 različita stimulansa apetita i 11 umjetnih boja. Vidio sam recept i bio sam užasnut! Nije lahko napraviti "kolačić" koji će privući pažnju svakog Amerikanca. Dakle, sljedeći put kada kupite paket Oreo kolačića, budite sigurni da ćete ih pojesti sve odjednom i dobiti još jedan kilogram viška. A, prehrambeni giganti će imati još jedan dolar više u svom džepu.

Još jedan prljavi trik koji prehrambene kompanije podvaljuju Američkoj javnosti (i svijetu) od 1911. godine su hidrogenizirane masti. Prodaju djelomično hidrogenizirane masti (margarin i šortening) kao zdravu, košer alternativu masti, puteru i drugim mastima.

Sve do 80-ih godina niko nije pokušavao da otkrije da li je margarin zdraviji od masti ili maslaca. Niko, osim par naučnika poput Ralfa Holmana sa Hormel instituta, koji su intuitivno znali da su hidrogenizirane masti same po sebi opasne. Konačno, Harvard School of Public Health uradio je dugotrajnu studiju ispitujući ljude koliko margarina jedu, a zatim su čekali da vide od čega su ovi ljudi umrli. Eto, otkrili su da su ljudi koji su jeli samo tri puta dnevno margarin, imali dvostruko veću stopu srčanog udara od onih koji su jeli manje od toga, i mnogo su gore prošli od onih koji su jeli masti i maslac umjesto margarina.

Nadam se da će svaki proizvođač margarina u zemlji biti tužen jer je u velikoj mjeri obmanuo ljude o tome koliko je margarin štetan. Ono što treba znati jeste da se margarin ili skraćeno djelimično

hidrogenizirane biljne masti nalazi u skoro svakom hljebu, kolačima i kolačićima koji se prodaju u Americi (i najvećem broju svijeta).

Vaše prehrambene potrebe se razlikuju od drugih ljudi. Vaš genetski sastav, vaše godine i uslovi života utječu na vaše potrebe za nutrijentima. Ako pušite, možda će vam trebati više vitamina C. Ako živite u području visoko zagađenog zraka, možda ćete imati nedostatak vitamina D. Ako uzimate pilule, velike su šanse da imate manjak vitamina B6 i B12, između ostalih. Naučni dokazi pokazuju da prehrambene potrebe zdravih odraslih osoba za kalcijem mogu varirati i do 500%. Potrebe za vitaminom A i tiaminom (vitamin BI) mogu varirati u četverostrukom rasponu. Ustvari, potreba za pojedinim nutrijentima među različitim ljudima - pojedincima može varirati za 1000%.

Imajući sve ovo na umu, lahko je vidjeti koliko je glupo oslanjati se na osnovne četiri grupe namirnica pri ishrani čovjeka. Vaše potrebe za nutrijentima zavise od vašeg života i vaših uslova u kojima živite - dakle zavise od svakog pojedinca ponaosob - a ne od nekog proizvoljnog standarda koji su postavili birokrate u Vašingtonu!

Da stvar bude još složenija, mnogi nutrijenti se mogu metabolizirati (da ih tijelo iskoristi) samo u prisustvu određenih drugih esencijalnih nutrijenata. Dva izvanredna nutricionista, doktori R.A. Harte i B. Chow, uradili su opsežnu studiju ovih donosa u ishrani. Otkrili su da nedostatak jednog esencijalnog vitamina, minerala, aminokiseline ili masne kiseline može stvoriti "udarni val" koji ometa metabolizam svih ostalih nutrijenata. Jasno je da postizanje nepravilne ravnoteže nutrijenata može biti gotovo jednako loše kao i neuzimanje nutrijenata.

Važno je zapamtiti da na mehanizam gladi u tijelu - koji kontroliše apestat - utječe prisustvo svih nutrijenata, a ne samo kalorija. Kalorijski unos je samo jedan dio dobre prehrane. Osobe koje su na dijeti su posebno skloni zabludi da su kalorije sve što im treba da se broji, pa svoje oskudne kalorijske zalihe popunjavaju hranom bogatom prerađenim ugljikohidratima i gotovo bez drugih esencijalnih nutrijenata, namirnicima koje mogu samo pojačati njihovu glad, a nikako nahraniti njihova tijela onim što im je zaista potrebno. Istovremeno, prazne kalorije koje unose u organizam oduzimaju njihovim tijelima zalihe hranjivih materija. Ovaj nedostatak može dovesti do letargije, razdražljivosti, i u nekim težim situacijama, čak i psihoze.

Velika žudnja - neobična želja za određenim vrstama hrane - često može biti signal nedostatka nekog od nutrijenata. Ako, na primjer, imate nedostatak kalija možete razviti čežnju za bananama. Nedostatak vitamina C može vas natjerati da žudite za narančama ili nekim drugim citrusnim voćem. Praćenje potreba tijela i ovakvih žudnji obično je dobra ideja, iako može dovesti do nekih iznenađenja. Na primjer, pretpostavimo da imate nedostatak bakra. Sunckoretove sjemenke su odličan izvor bakra, a ako ih nekoliko probate, uskoro ćete vidjeti da ćete ih uzimati u većim količinama. Vaše tijelo vam govori da mu je zaista potreban bakar koji dobivate iz sjemenki suncokreta. Međutim, sjemenke suncokreta su također bogate kalorijama i možete postati zabrinuti da uzimate više kalorija nego što vam je potrebno. Ono što je ovdje jako lijepo jeste da je ovo sasvim prirodan omjer, i da ne morate da se brinete ako

jedete više suncokretovih sjemenki nekoliko dana dok vam se nivo bakra ne vrati na normalnu vrijednost.

Međutim, u današnje vrijeme, veoma lahko je biti prevaren kada slijedite svoje želje, i to onda korporatisti obilato iskoriste. Na primjer, ako ne unosite dovoljno vitamina B, možda ćete uzeti piće poput piva - i to s dobrim razlogom. Tokom ljudske historije, pivo je bilo jedan od primarnih izvora kompleksa vitamina B. Kvasac u pjeni u pivu je ono što vaše tijelo traži, i ono je to i dobijalo. Problem je u tome što su Američki proizvođači piva pronašli način da uklone vitamine iz svojih proizvoda. Okus kvasca osiguravaju hemikalije (kao uostalom i u svemu drugom što ove i slične njima korporacije proizvode). Kao rezultat toga, sada možete popiti čašu za čašom Američkog piva (takvo falsifikovanje nije dozvoljeno u Evropi) i nikada ne dobijate ono što bi trebalo da dobijete iz prirodnog piva - vitamine B koji su vašem tijelu tako potrebni (zato vam se i pije pivo). Stoga je ponekad dobro i važno "naučiti" svoje tijelo da ga ne slušate jer ne može uvijek dobiti ono što ono misli da dobija, posebno kada je ono što se prodaje hemijsko smeće.

Na našu glad utječu mnogi faktori: ne samo nivo nutrijenata u hrani, već i fizički volumen hrane, količina napora potrebnog za žvakanje hrane i količina vode u hrani koja je potrebna za njenu probavu. Ovo su samo neki od faktora, a imamo dosta toga da naučimo o još mnogo toga a što nam je još uijek nepoznanica. Ali vaše tijelo zna za te faktore koji utječu na vašu glad, pogotovo nutrijente u hrani, i ono vapi za njima kad osjeti njihov nedostatak. Šta uradite kad vam tijelo zavapi za nutrijentima - osjetite glad? Ako ste poput većina Amerikanaca i ljudi u svijetu, dajete mu najgoru moguću stvar - prerađenu, nutritivno mrtvu, hemijski uništenu hranu!

Prerađena hrana je hrana koja je promijenjena - a to znači da ta hrana više nije u obliku u kojem se nalazi u prirodi. Zapravo, većina namirnica, čak i prirodne hrane, prolaze korz određenu obradu. Kukuruz, na primjer, mora biti kuhan da bi ga tijelo pravilno iskoristilo. Ukoliko se obrada hrane vrši pravilno i minimalno, nije to veliki problem. Ali, većina prerađene hrane koja se nalazi na policama trgovina je neopravdano obrađena i uništena. Povrće se kuha u kašu, sirovi šećer se rafiniše u saharozu, krompir se pretvara u dehidrirane pahuljice. Neke prerađene namirnice nikada nisu bile u prirodnom stanju. Umjesto toga, proizvedene su u laboratorijama, "stvorene" od hemikalija, biljnih proteina i hidrogenizovanog ulja. Kada kažemo da je hrana prerađena mislimo na ovu hranu koja je uništena i neopravdano promijenjena.

Prerađena hrana koju proizvode prehrambeni giganti je užasna za naše tijelo iz dva razloga:

1. Oduzeta joj je i uništena njena nutritivna vrijednost u procesu prerade i rafinisanja;

2. Zatrovana je šećerom i drugim otrovnim i štetnim hemikalijama i aditivima.

Pšenično brašno je jedna od namirnica koja je posebno uništena preradom. U procesu rafiniranja, više od polovine svakog od najvažnijih nutrijenata se koristi za proizvodnju hrane za kućne ljubimce. Proces mljevenja unštava 40% hroma prisutnog u integralnom žitu, kao i 86% mangana, 89% kobalta, 68%

bakra, 78% cinka i 48% molibdena. Do trenutka kada je brašno potpuno rafinisano ono je izgubilo većinu svog fosfora, gvožđa i tiamina, kao i dobar dio niacina i riboflavina. Njegov sadržaj sirovih vlakana je također znatno umanjen.

Bijelo brašno je pšenično brašno koje je lišeno većine vitamina E, važnih ulja i aminokiselina. Svi ovi nutrijenti su potrebni za zdravo, dobro uhranjeno i jako tijelo. Dok je integralno brašno jedna od najhranjiviijih namirnica, prerada se pobrine za to da bijelo brašno koje se nalazi u većini proizvoda nutritivno bude potpuno bezvrijedno. Osim prerade - rafinisanja, proces kuhanja također oduzima hrani njenu prirodnu nutritivnu vrijednost. Toplota je posebno štetna za piridoksin (vitamin B6), a može uništiti i druge nutrijente.

Mekano, kašasto povrće koje kupujete u limenkama i konzervama sadrži samo tragove hranjivih sastojaka koje je posjedovalo dok je bilo u svježem stanju. Grašak u konzervi je izgubio sve što vrijedi osim nekih 6% zadržane hranjive vrijednosti do onog trenutka kada se nađe na vašem stolu za jelo. Sirove kajsije imaju više nego dvostruko vitamina C od konzerviranih kajsija koje se nalaze u otrovnom sirupu, kao i 177% niacina, 150% riboflavina, i 145% vitamina A. Međutim, imate jedan "bonus" od konzerviranih kajsija, a to je 44% više ugljikohidrata (zbog šećernog sirupa u kojem se nalaze). Žitarice koje se koriste za doručak nisu ništa prošle bolje u lancu prerade. Presovanje, puhanje i stiskanje kroz koje prolaze u procesu obrade značajno smanjuju njihovu prehrambenu vrijednost.

Šta je sa takozvanom "obogaćenom" hranom i hranom "obogaćenom vitaminima"? Ova hrana je velika podvala. Na primjer, bijelo brašno se "obogaćuje" vitaminima tek nakon što se iz njega svi prirodni vitamini odvoje i unište i to čak po nekoliko puta. Čak i nakon tog "obogaćivanja", bijelo brašno ima manje od polovine kalcija, a više od trećine fosfora i kalija u odnosu na integralno brašno, iako ima više ugljikohidrata (zbog procesa obrade) od integralnog brašna.

Nije ni čudo što je u jednom istraživačkom projektu, dvije trećine (2/3) štakora koji su držani na 90-dnevnoj dijeti na hljebu sa bijelim brašnom a koje je bilo "obogaćeno", umrlo prije nego što je eksperiment i završen!

U većini proizvoda koji nose naziv "obogaćeni vitaminima" nalazi se samo njih osam koji su bili prisutni u prirodnom obliku dok proizvod nije uništen obradom, a da ne spominjemo vlakna, kao važan sastojak namirnice, koja su skoro u potpunosti uništena i uklonjena iz ovakvih namirnica. Štaviše, mnoge sintetičke (vještačke) vitamine koji se dodaju hrani tijelo ne može pravilno iskoristiti. Na primjer, gvožđe u većini hljebova "obogaćenih gvožđem", obezbjeđuje fosfatne soli gvožđa. Ove soli mogu imati finu i laganu za oko ugodnu boju hljeba, a za koju proizvođači misle da javnost to traži, ali željezo koje oni dodaju vrlo se slabo i teško apsorbira u tijelu.

Povrh svega, ovakva "obogaćena" hrana često sadrži konzervanse, kao što su fosfati ili EDTA koji služe da se dodatno smanji dostupnost gvožđa. Ono što je najvažnije, tek sada otkrivamo nutritivna svojstva dijelova integralne - prirodne hrane, a koji se bacaju i uništavaju u procesu prerade i rafinisanja ovakve

hrane. Mekinje i pšenične klice dva su dobra primjera stvari koji su se nekad smatrali "otpadnim" proizvodima.

Ono što je potpuno jasno jeste da kada prehrambeni giganti naprskaju sintetičke vitamine u vrijednosti od nekoliko centi na nezdravu, hemijsku simulaciju hrane, a zatim tvrde kako su ti njihovi proizvodi jednako dobri ili čak i bolji od integralne prirodne hrane, da oni ovim postpukom čine ogromnu prevaru i obmanjuju javnost.

Ali prehrambeni giganti rade mnogo više od pukog pljačkanja nutrijenata iz svojih proizvoda. Iako su hranu učinili nutritivno bezvrijednom, nisu zadovoljni sve dotle dok je ne pretvore u pravi otrov. A njihov omiljeni sastojak za trovanje hrane je rafinisani šećer. Bijeli šećer - ili saharoza - jedna je od najčistijih supstanci u trgovini. Hemijski je gotovo identičan glukozi, što je oblik prerađenog šećera u našem krvotoku. Ne sadrži hranjive materije; a ono što je žalosna činjenica jeste da bi se metabolizirala, saharozi su potrebni i drugi nutrijenti, kao što su hrom, natrijum, kalijum, magnezijum i kalcijum, i mnogi vitamini grupe B. Budući da je riječ o nekoj vrsti unaprijed probavljenog šećera, on prolazi direktno kroz donji dio crijeva i gotovo odmah ulazi u krvotok. Ovdje počinje zastrašujući ciklus.

Dramatični porast nivoa šećera u krvi narušava delikatnu ravnotežu kiseonika/glukoze koju tijelo održava u krvi, a pojedinac se osjeća napeto, nervozno i hiperaktivno (sjetite se kako ranije spomenuti moj prijatelj Bob, nakon što bi cjeli dan jeo slatkiše, navečer nije mogao zaspati - patio je od nesanice). Dijelovi pankreasa se aktiviraju vrlo brzo, i počnu proizvoditi ogromne doze inzulina kako bi se tijelo riješilo iznenadnog opterećenja šećerom. Inzulin prenosi šećer u jetru gdje se on pretvara u složeni šećerni glikogen i tamo skladišti. Proces se dalje nastavlja kao mnogo neprirodan, i kako je brzo došao kao "oluja", tako nivo šećera brzo i opada. Ćelije tijela, posebno one u mozgu, gladuju. Osoba se osjeća usporeno i pospano, a može čak i zaspati. Gušterača se gasi - prestaje sa radom, a nadbubrežne žlijezde i hipofiza proizvode hormone koji počinju pretvarati glikogen natrag u glukozu.

Kada dođe do buđenja (ako je osoba zaspala), tijelo doslovce "plače" za još bijelog šećera kako bi povratilo osiromašenu glukozu u krvi, i čim se šećer ponovno unese (možda čak već za doručak uz čokoladne krofne ili pahuljice i tome slično) vožnja toboganom počinje iznova. Iako ćemo malo kasnije detaljno govoriti o zdravstvenim efektima konzumiranja šećera, za sada je dovoljno reći da velike fluktuacije razine šećera u krvi uzrokovane unosom saharoze, koja podiže nivo inzulina mogu biti izuzetno štetne za pankreas, jetru, mozak i druge organe.

Šećer je otrov, i nalazi se gotovo u svakom prerađenom proizvodu. Znate za šećer koji dodajete u kafu, znate da ga ima u grickalicama kao što su mačmalo, razne čokoladice, žvakaće gume i gazirana pića. Ali vjerovatno ne znate da šećer uzimate ako konzumirate kečap, pileće supe s rezancima, majonezu, biskvit keksove, lijekove (pilule) pa čak i cigarete.

Između 1913. i 1971., potrošnja rafinisanog šećera u Americi porasla je sa 35kg po osobi na 50kg po osobi godišnje. Istovremeno količina šećera koju je potrošač u ovom periodu koristio direktno je pala sa 25kg na 10kg po osobi godišnje! Šta se ovdje dešava? To znači da je veći dio naše povećane potrošnje

šećera - oko 30kg po osobi svake godine došao od šećera koji se dodaje prerađenoj hrani. Zaista nije teško vidjeti kako je i odakle je došlo do ovog povećanja: Del Monte konzervirane breskve u otrovnom sirupu imaju 12% šećera u sebi, Mortonova pita od kokosovog krema ima 24% šećera i tako dalje.

Nije tajna da su žitarice koje se koriste za doručak jedna od namirnica koje su najviše otrovane šećerom. Ne iznenađuje ni to što se prehrambeni giganti bore protiv zakona koji će ih prisiliti da štampaju sadržaj šećera na ambalaže svojih prozivoda! Žitarice za doručak sadrže mnogo šećera, neke od njih od 45% do 56%, ovisno od proizvođača. Čak i "zdrave" žitarice, kao što su Kvaker 100% Natural mogu sadržavati skoro 25% šećera. Ne obazirite se na naljepnice "obogaćeno" vitaminima na kutijama i ambalažama - unaprijed zaslađene žitarice ubijaju najviše vašu djecu, a i odrasle.

Šećer je samo jedan od sastojaka koji je pretrpao Američku prehranu. Masnoća je na drugom mjestu. U umjerenim količinama, naravno, mast ima svoje mjesto u zdravoj prehrani. Ali smo daleko pretjerali u pogledu masnoća - naša potrošnja masti je porasla sa 55kg po osobi 1961. godine, na 65kg po osobi u 1973. godini, a sada je ta brojka i mnogo veća. Ovaj dramatičan porast potrošnje masti direktan je rezultat naše "ljubavne" veze sa prerađenom (hemijskom) hranom.

Velika popularnost gotovih grickalica, hamburgera, kao i restorana sa piletinom i ribom, doprinijela je ovom velikom porastu. Naravno, prehrambene kompanije vole masti. Jeftin je to sastojak, daje veću težinu hrani i stimulira apetit. Idealno - sve u jednom! Obilno je dodaju svemu što proizvode, od margarina do žitarica za doručak. Većina ove masti je u onom obliku koji je najgori i najviše opasan za zdravlje stanovništva, a to je djelimično hidrogenizovano biljno ulje (dobro zapamtite ovaj izraz). Masnoća u ovom obliku remeti metabolizam holesterola u tijelu.

Vodeći istraživači na ovom polju sada preporučuju da se unosi samo 10% kalorija iz masti ili 25 grama dnevno. Maksimalna preporuka masti u ishrani iznosi 50 do 65 grama dnevno, u zavisnosti od potreba organizma.

Još jedan od omiljenih sastojaka prehrambenih giganta jeste sol. Sol se također prekomjerno koristi. Ljudskom tijelu je potrebno malo soli, i ne treba je previše unositi. Neki ljekari procjenjuju da je dnevna potreba soli oko pola grama. Ustvari, otkriveno je da višak soli doprinosi visokom krvnom pritisku ili hipertenziji. Ali naučnici koji se bave prozivodnjom hrane znaju da višak soli stimuliše apetit, pa je izdašno dodaju i stavljaju u skoro sve proizvode, poput čipsa, hljeba, prerađenog mesa, konzervisanog povrća i slično. Dok konzerva graška stigne do vašeg stola, premazana je puterom i solanicom, i sadržaj soli je 225 puta veći od onoga koji se prirodno u njoj nalazio dok je bila u svježem stanju. Danas, Amerikanci konzumiraju od 6 do 18 grama soli dnevno.

Prosječan Amerikanac također pojede više od 2000 drugih aditiva (dodataka) hrani i to u količini od 5 kilograma godišnje. Ovi aditivi se kreću od onih dobro poznatih, kao što je monosodijum glutamat (MSG), do butil hidroksibenzoata, stvari koje stabilizuju pjenu u vašem pivu. Iako mnogi od ovih aditiva mogu izgledati relativno bezopasni, neki su očigledno opasni. MSG je, na primjer, povezan sa oštećenjem

mozga kod novorođenčadi, a jedan istraživač je otkrio da čak 50% hiperaktivnosti među Američkom djecom može biti uzrokovano umjetnim aromama i bojama.

Međutim, ono što je najgore u svemu ovome jeste, da je većina aditiva koji se dodaju u hranu jednostavno misterija, nepoznanica. Niko ne zna šta ti aditivi rade našem tijelu, bilo pojedinačno ili u kombinacijama. Čak ni vlada nije sigurna šta ovi aditivi mogu načiniti ljudskom organizmu. Sama vlada je mijenjala mišljenja o čak 8 od 19 boja za hranu koje su nekada bile proglašene "certificiranim u SAD-u".

Prehrambeni giganti znaju jednu stvar - hemijski aditivi (dodaci) znače profit. Konzervansi poput BHT, BHA i EDTA održavaju hranu "svježom" mjesecima, omogućavajući im da se proizvode jeftinije u ogromnim centraliziranim fabrikama i otpremaju na velike udaljenosti, ili pak skladište dok im cijena ne poraste. Umjetne arome i boje, zajedno sa "pojačivačima" okusa poput MSG-a, omogućavaju konglomeratima hrane da zagolicaju vaše nepce, štedeći tako novac da ga ne bi trošili na prave prirodne sastojke.

Dakle, iako većina hemijskih aditiva koji se dodaje u prerađenu hranu nikada nije u potpunosti testirana da li su sigurni za upotrebu, prehrambeni giganti ih koriste s velikim entuzijazmom. Prerađena hrana - uništeni prirodni sastojci, plus šećer, so, masti i hemijski aditivi. Stavite ih sve zajedno, i šta imate? Imate primamljivu, lažnu hranu (simulaciju hrane) koja je bogata rafinisanim ugljikohidratima i kalorijama i lišena nutritivne vrijednosti.

To je recept za uništenje i formula za sindrom "Ne mogu pojesti samo jedan". Evo kako ovaj sindrom funkcioniše. Recimo da sjedite ispred televizora s vrećicom čipsa i limenkom kole. Ubacujete jedan čips u usta. Njegov slani okus vas mami, a uskoro ćete ih trpati šakom. Svo to vrijeme, vaše tijelo biva preplavljeno dobro poznatim pravilom jedan/dva: puno jednostavnih ugljikohidrata za probavu, a nema nutrijenata u hrani s kojima ih možete probaviti. Vaš sistem onda počinje da pljačka vlastite zalihe hranjivih materija - pod pretpostavkom da još uvijek ima na raspolaganju rezerve hranjivih sastojaka. Ali ono što je sigurno oni ubrzo nestaju. Krvotok vam je iscrpljen hranjivim tvarima, apestat vam govori da vam treba još toga. Vaše tijelo doslovce plače: "Hrana, hrana! Ali ti mu ustvari ne daješ hranu. Jedeš još čipsa.

Uzimaš gutljaj kole. Tvoje tijelo, koje je već zarobljeno u borbi sa smećem koji si pojeo, potrese se i šokira od iznenadne doze šećera. Nakon nekoliko minuta visokog šećera, gušterača radi prekovremeno i puni te inzulinom. Ubrzo je tvoj krvotok ozbiljno osiromašen. Posežeš za još jednom limenkom kole. To traje i traje, tokom cijele večeri.

Trpate se đubretom koje vas ne može zasititi, ali vas čini žednijim i gutate još više tog otrova koji će vas samo totalno izmoriti. Uskoro je vreća čipsa nestala i vi ste sa tim popili tri limenke kole. Ustajete i trčite u kuhinju, tražeći onu vrećicu čipsa ili možda sendvič s puterom od kikirikija na mehkom bijelom hljebu. Na izlasku iz kuhinje uzimate i četrvtu limenku kole iz frižidera. Znate da ne biste trebali jesti toliko, pogotovo nakon tako obimne večere. Ali ne možete si pomoći: navučeni ste. Ne možete pojesti a niti popiti samo jednu takvu namirnicu. Prava ovisnost!

Da li vam ovaj scenario zvuči poznato? Prejedanja kasno u noć nisu jedini znakovi sindroma. Iznervirani biznismen koji pojede tri ili četiri hamburgera u lokalnom objektu i desetogodišnja djevojčica koja proguta dvije činije pahuljica za doručak su žrtve ovog sindroma "Ne možete pojesti samo jedan", a i milioni drugih širom svijeta. Naravno, ovaj sindrom znači veliki profit za prehrambene gigante, a zavjera krivulje prodaje osigurava da će učiniti sve što je potrebno da vas natjeraju da pojedete sve više i više njihovih proizvoda. Ako će to značiti još više rafinisanja, više šećera, više hemikalija, to će i da bude tako.

Historija prehrambene industrije prepuna je primjera ovog stalno prisutnog podmuklog procesa. Počelo je uvođenjem zaslađenih žitarica, na primjer, koje je 1948. godine spasilo tržište žitarica koje je bilo pri raspadanju. A prehrambeni giganti su naučili da što više šećera dodaju svojim proizvodima, to se ti proizvodi bolje prodaju. Proizvođači hljeba su također naučili da se bijeli hljeb prodaje mnogo bolje od integralnog hljeba. Ne samo da bijelo brašno sa manje nutritivnih elemenata nije ono što je "ukusnije", već i mekana, gumena tekstura bijelog hljeba osigurava da se nekoliko kriški može pojesti u jednom obroku. Nema sumnje u to! Još jedan primjer "Ne možeš pojesti samo jedan."

Ovaj sindrom čini ogromne proizvođače hrane bogatima. Ali šta čini ovaj sindrom nama? Nisu samo prehrambeni giganti ti koji imaju benefite od prerađene hrane - imaju ih i Amerikanci. Amerikanci unose previše kalorija i premalo vježbaju; rezultat je gojaznost. Gojaznost danas pogađa oko tri miliona adolescenata i 30 do 40 procenata svih odraslih. A problem se sve više i više pogoršava kako starite: 60 do 70 procenata svih Amerikanaca starijih od 40 godina ima višak kilograma.

Gojaznost je ubica. Smatra se jednim od primarnih faktora koji doprinose kardiovaskularnim bolestima, pošasti koja je odnijela živote 440 na svakih 100.000 ljudi u Americi, samo u 1978. godini. A to je još mnogo gore danas. Gojaznost također može dovesti do hipertenzije (visokog krvnog pritiska), ateroskleroze, hernije, bolesti žučne kese, dijabetesa i bolesti jetre. Istraživači također vjeruju da gojaznost može povećati rizik od mnogih vrsta raka, uključujući rak debelog crijeva, rak maternice i rak bubrega. Ustvari, gotovo svi vodeći uzroci smrti u ovoj zemlji mogu se, barem djelimično, vezati za gojaznost, a milioni koji su izgubili svoje zdravlje zbog ovih bolesti su žrtve prehrambenih giganta hrane.

Sindrom "Ne možeš pojesti samo jedan", je odgovoran i za epidemiju hipoglikemije u ovoj zemlji. Kada kažem "epidemija", ja sam smrtno ozbiljan: Marilin Lajt, izvršna direktorica Društva za istraživanje metabolizma nadbubrežne žlijezde pri Fondaciji za hipoglikemiju izvještava da 49,2% stanovništva SAD ima hipoglikemiju. Hipoglikemija je stanje u kojem tijelo ne može pravilno da metabolizira šećer. A s ozbirom na sastav Američke prehrane (i prehrane u svijetu), nije iznenađujuće da polovina ljudi danas pati od ovog problema.

Nakon što su gušterača i drugi organi endokrinog sistema dobili godine i godine kazne zbog ogromnih doza rafinisanog šećera i rezultirajućeg iscrpljivanja inzulina i hroma, oni jednostavno polude. Oni proizvedu previše inzulina na najmanju moguću jedinicu u krvi, a pojedinac pati od hronično niskog šećera u krvi. To dovodi do mnoštva zabrinjavajućih simptoma; vrtoglavice, nesvjestice, glavobolje, umora, pospanosti, bolova u mišićima i grčeva, hladnoće u ekstremitetima, utrnulosti, nesanice, nemira, bezrazložnih strahova, nervnih slomova... lista se nastavlja dalje u nedogled.

Hipoglikemija je postala sastavni dio života tolikog broja ljudi da se njeni efekti uzimaju zdravo za gotovo. Jutarnja žudnja za "energijom", izazvana ogromnim dozama inzulina koje je vaše tijelo proizvelo da se nosi sa doručkom punim šećera, institucionalizovana je u pauzu za kafu. Volite li leći i malo odspavati nakon večere? Ako da, velike su šanse da patite od hipoglikemijskog efekta. Jesu li vam djeca nervozna dok ne dobiju svoju čokoladicu? Vjerovatno su i ona na dobrom putu do hipoglikemije, ako već nisu tamo. Možda ne razmišljate često i mnogo o ovakvim ponašanjima, ali su oni znak da nešto nije u redu. Hipoglikemija može biti pogubna za endokrini, kardiovaskularni i nervni sistem, a produžena hipoglikemija može biti jednosmjerna karta za dijabetes.

Gušterača (pankreas) dijabetičara, nakon godina proizvodnje previše inzulina, dostiže tačku u kojoj više ne može proizvoditi dovoljno inzulina. Tijelo je sada potpuno nesposobno da se nosi sa šećerom. Preoptrećenost šećerom će pogoditi ovakvo tijelo punom snagom, izazvati ekstremne osjećaje napetosti i nervoze, a zatim će gotovo u potpunosti nestati, uzrokujući katastrofalno nizak nivo šećera u krvi, što može dovesti do stupora ili čak dijabetičke kome. Ironično, kada dijabetičar osjeti da mu dolazi do stanja niskog šećera u krvi, njegov liječnik mu obično kaže da pojede nešto slatko - bombončić ili žvaku - a to samo pokreće ciklus iznova.

Iako su im problemi, s hemijskog aspekta reakcija u organizmu, suprotni, hipoglikemičar i dijabetičar dijele mnoge iste simptome. I kod jednog i kod drugog (hipoglikemija i dijabetes) nesposobnost da se nosi sa šećerom dovodi u tijelu do takozvanog efekta naglih fluktuacija nivao šećera u krvi. Lijek je isti za oba stanja; dijeta odnosno promjena prehrane, unoseći u organizam umjerene količine složenijih ugljikohidrata u hrani koja je bogata vlaknima, a koja omogućava da probavljeni šećer ulazi u krv sporije i brzinom koju organizam i sistem tijela može podnijeti. Dodavanje hroma u ishranu takođe će pomoći u sprečavanju visokog i niskog nivoa šećera u krvi. Dr. Ričard Anderson iz USDA otkrio je da bi dodavanje dovoljnih količina hroma u ishranu moglo eliminisati polovinu dijabetesa u Americi.

Frustrirajuća stvar kod dijabetesa je, to što se bolest pojavljuje već stotinama godina unazad kad god je rafinisani šećer postao glavni dio prehrane ljudi, jer rafinisani šećer iscrpljuje tijelo hromom i drugim nutrijentima. Na primjer, povećanje smrtnosti od dijabetesa u Danskoj između 1880. i 1934. je u bliskoj korelaciji s povećanjem potrošnje šećera u toj zemlji.

U nedavno studiji, pokazalo se da su jemenski jevrejski imigranti u Izraelu imali nisku učestalost dijabetesa sve dok nisu počeli jesti već nekoliko godina zapadnjačku hranu bogatu šećerom. Vrijeme je da se ljudi posebno dijabetičari ili oni sa dijabetesom u porodičnim anamnezama - probude i postanu svjesni da se bolest može izbjeći. Kako god, sve veći broj dijabetičara može sebe smatrati direktnim žrtvama prehrambenih giganta i njihove prerađene hrane.

Alkoholizam je još jedan nusprodukt sindroma "Ne mogu pojesti samo jedan". Alkohol, ustvari, nije ništa drugo do super-rafinisani šećer, koji sadrži dva atoma ugljika po molekulu a ne šest u saharozi. Jednostavnija molekularna struktura omogućava alkoholu da uđe u krvotok mnogo brže, direktno kroz sluznicu želuca, a to ga čini podobnim da proizvodi onoliko kalorija koliko i jedna količina masti. Rezultat je brži, intenzivniji "napoj" nego li se to obično dobije od samog šećera, i naravno, veća depresija nakon

toga. Dakle, nije neobično da su se oni kojima je dosadilo da uzmu brzu "energiju" kroz neke šećerne napitke, okretali još bržem "dizanju" tako što bi uzimali alkohol.

Pogledajte sada ovo. Veza između ishrane bezvrijednom hranom - prerađenom hranom i alkoholizma je prilično dobro ustanovljena. Jedno fascinantno istraživanje uradila je grupa istraživača sa Univerziteta Loma Linda. Podijelili su štakore na dvije grupe. Jedna grupa je hranjena tipičnom "tinejdžerskom" prehranom: glazirane krofne, zaslađene mekane kiflice, viršle, gazirana pića, špageti i ćufte, pita od jabuka i čokoladna torta, bijeli hljeb, sipana salata, slatkiši i kolačići. Druga grupa štakora dobila je ishranu za koju je ocijenjeno da je nutritivno ispravna za adolescente, a koja je uključivala svježe voće i povrće, orašaste plodove, mahunarke i intergralno brašno. Pacovi na nutritivno ispravnoj dijeti nisu mnogo marili za alkohol i uglavnom su se držali čiste vode. Pacovi na dijeti bezvrijedne prerađene hrane žudjeli su za mješavinom alkohola i pili su je gotovo sve vrijeme. Istraživači su zaključili da vrsta dijete s visokim udjelom ugljikohidrata na kojoj živi većina tinejdžera i drugih zavisnika od brze mrtve bezvrijedne hrane može razviti biološku žeđ za alkoholom.

Rastuća stopa alkoholizma među tinejdžerima ne bi trebala iznenaditi nikoga ko poznaje vrstu smeća koje se služi u većini programa ishrane u srednjim školama. Dakle, ako želite da vaša djeca postanu alkoholičari, prvo im uvedite dosta šećera u ishranu.

Bolesti kao što su dijabetes i alkoholizam su drastični primjeri sindroma "Ne možeš pojesti samo jedan". Ali postoje i oni mnogo suptilniji, prodorniji koje ishrana sa visokim udjelom ugljikohidrata a malo nutrijenata ima na naše svakodnevno zdravlje i ponašanje. Dr. Rid Merril, direktor odjela za rast i razvoj Nacionalnog instituta za zdravlje i razvoj djece, ističe da učenici koji dan započinju lošim doručkom su često apatični, nepažljivi i neposlušni. Dr. Rid navodi studije koje pokazuju da se djeca koju odlikuje takvo "negativno" ponašanje umiruju sa konzumiranjem nutritivno vrijedne užine sredinom jutra.

Dr. ben Feingold, specijalista za alergije u Kaliforniji, otkrio je da hiperaktivnoj djeci može pomoći ishrana koja ograničava umjetne arome i boje. Ali ono za šta vam nisu potrebne nikakve studije jeste što svakodnevno vidite: svaki put kad morate da vučete svoju djecu koja se ritaju i vrište pored polica sa slatkišima u supermarketu. Tada imate pred svojim očima jasan pokazatelj toga kako nezdrava hrana utječe na njihovo ponašanje.

Međutim, šta se dešava sa ponašanjem odraslih, odnosno šta je sa vašim ponašanjem? Istraživanja su utvrdila vezu između loše ishrane i emocionalnih trauma. Pokazalo se da ovisnost o nezdravoj hrani doprinosi samoubistvu usljed depresivnih stanja, automobilskim nesrećama, maloljetničkoj delinkvenciji, seksualnim problemima, senilnosti i mnogim drugim problemima. I ne morate da budete potancijalni samoubica da biste postali žrtva sindroma "ne mogu pojesti samo jedan." Taj umor i razdražljivost koje osjećate ujutro, kad se probudite, tromost od koje patite do sredine popodneva, česte svađe koje imate sa supružnikom za večerom, nesanica noću, sve su to znakovi da prerađena hrana uzima svoj danak u vašem životu.

Ko zna i može sa sigurnošću tvrditi kakav utjecaj ima takozvana junk food (bezvrijedna uništena prerađena hrana) na čitavu našu populaciju? Statistički podaci pokazuju da porast nasilnog kriminala u ovoj zemlji (Americi) ima direktnu poveznicu sa rastom potrošnje prerađenog šećera - saharoze. Zvaničnici u zatvorskom centru okruga Montgomeri u Merilendu otkrili su da su zatvorenici koji su bili neposlušni i imali mnogo loš moral i ponašanje kada su bili na ishrani standardnom zapakiranom prerađenom hranom, da se njihovo ponašanje znatno popravilo kada su prešli na ishranu koja je sadržavala više svježeg voća i povrća, integralnog hljeba a manje šećera i prerađene hrane.

Postoji izvanredan program koji je razvila Barbara Reed, šef službe za uslovnu kaznu u Općinskom sudu Cuyahoga Falls, Ohajo, koji nam pruža neke vrlo šokantne rezultate i naznake koju nezdrava ishrana prerađenom hranom čini ljudskoj ličnosti. Naime, 1975. godine, 106 osoba kojima je određena uslovna kazna dobilo je upitnik kojim se utvrdiilo njihovo zdravstveno stanje. Reed i njeni saradnici ostali su zaprepašteni kada su otkrili da je 82% ispitanika (dakle više od 80 njih od 106) pokazalo 15 ili više simptoma hipoglikemije, dok je trećina njih patila od 25 ili više simptoma hipoglikemije. Navike u ishrani ovih nesretnika su pokazale ono što se tražilo. Oko 16% njih je izjavilo da žudi za slatkišima, kolačima ili pecivima, a 26% ih je priznalo da su redovni pušači cigareta. Gotovo trećina ispitanika je izjavila da prije vrlo malo vode, dok je 38% njih pilo mnogo kafe ili čaja, a 33% ih je izjavilo da svakodnevno konzumiraju alkohol. Ali pravi krivci su koka kola (i ostala gazirana pića) i druga bezalkoholna pića. Više od polovine ih je izjavilo da ih piju svakodnevno.

Ovi osuđenici su bili podvrgnuti detaljnom pregledu za utvrđivanje njihovog kompletnog društvenog života, uključujući zdravstveno stanje njihovih porodica. Barbara je izvjestila: "Zapanjujuće je koliko je njihovih roditelja i/ili baka i djedova dijabetičara. Još nismo uradili statističku analizu o procentu ljudi koje vidimo sa dijabetičarima ili sa hipoglikemičnom pozadinom, ali smo svjesni da je on veoma visok."

Ova studija je sasvim jasno pokazala da su pogubni efekti prerađene bezvrijedne hrane na zdravlje osuđenika i njihovih porodica doprinijeli njihovom kriminalnom ponašanju. Oni među njima koji su se žalili na mnoge simptome pothranjenosti stavljeni su na dijetu koja je dala naglasak na prirodnu hranu: svježe voće i povrće, hljeb od integralnih žitarica i umjerene količine neprerađenog mesa. Dijeta je striktno zabranjivala konzumiranje rafinisanog šećera, bijelog brašna, svu hranu sa vještačkim dodacima, alkohol i pića puna kofeina, uključujući kolu, gazirana i druga bezalkoholna pića. Pored toga, dobijali su vitaminske dodatke, posebno vitamin C i vitamine B-kompleksa. U gotovo svim slučajevima došlo je do dramatičnog poboljšanja zdravlja osuđenika i postali su mnogo osjetljiviji i primječiviji na Barbarin uobičajeni program savjetovanja.

U nekim slučajevima, poboljšanje je bilo dramatično. Jedna 51-godišnjakinja je, na primjer, upućena na odjel za uslovnu kaznu zbog sitne krađe. Kada ju je Barbara upoznala, izgledala je vrlo napeta, svađalački nastrojena, zbunjena, depresivna i iscrpljena, te je više puta bila hospitalizirana zbog predoziranja tabletama za smirenje. Žalila se na 40 simptoma hipoglikemije i upućena je u specijalnu kliniku gdje joj je zaista i dijagnosticirana hipoglikemija. Nakon samo jedne sedmice promjene prehrane, ponovo je bila

sposobna voziti automobil, a za dvije sedmice se vratila na posao. Nakon dva mjeseca bez nezdrave hrane, bila je živahna, energična, odlučna i uzvikivala je da se nije tako dobro osjećala već 10 godina.

Ili, drugi primjer, 31-godišnji muškarac koji je stavljen na odsluženje uslovne kazne nakon što je osuđen za uznemiravanje telefonom. Imao je problema sa policijom od svoje petnaeste godine, a četiri godine psihijatrijskog savjetovanja nisu mu ništa pomogle. Žalio se na jake glavobolje i znojenje, a pokazivao je čak 49 simptoma hipoglikemije. I njemu je dijagnosticirana hipoglikemija i stavljen je na poseban režim ishrane, većinski prirodnom sirovom hranom. Za sedmicu dana su mu se povukle glavobolje i znojenje. Njegov izgled i stav su se značajno poboljšali i dobio je unapređenje na poslu koji je umalo izgubio prije liječenja. Nakon samo četiri mjeseca pravilne ishrane, planira da se vrati na Univerzitet na studij za građevinskog inženjera.

Amerika (a i veći dio ostatka svijeta) postaje nacija zavisnika od prerađene hrane, a posljedice toga su svuda oko nas. Naše prezasićeno, pothranjeno stanje doprinosi i ima utjecaj na skoro sve, od naše rastuće stope kriminala do povećanja broja smrtnih slučajeva na autoputevima. U svojoj knjizi Dijeta i Rat, J.I. Rodal je istakao da je prisutna prekomjerna potrošnja šećera, bijelog brašna i mesa i da je to praćeno uvijek agresivnom i militarističkom nacionalnom politikom. Ako neko traži uzrok takozvanog "propadanja Amerike", neka prvo pogleda u Američke kuhinje.

Toliko je ubilačka i fatalna ljubav Amerikanaca prema brzoj prerađenoj bezvrijednoj hrani da stanovnici u 15 drugih zemalja sada imaju duži životni vijek nego mi. Kako je ovo moguće, pitaju se mnogi, kada je Amerika najbogatija nacija na svijetu? Odgovor je prilično jednostavan. Vjerujemo da biti najbogatiji na svijetu ustvari, znači jesti više nezdrave hrane nego svi ostali. Taj naš uvrnuti osjećaj bogatstva čini nas toliko zaostalim za Japanom, Švedskom i Norveškom u očekivanom životnom vijeku.

Postoji još jedan fenomen koji pokazuje na jasne opasne posljedice prerađene hrane: neumjeren jaz između očekivanog životnog vijeka muškaraca i žena u Americi. Žene u ovoj zemlji jednostavno žive duže od muškaraca. Ova vrsta jaza nije tipična za sve organizme. Mužjaci i ženke drugih vrsta imaju vrlo sličan životni vijek. Niti je ovaj ogroman jaz svojstven svim ljudima. Razlika između očekivanog životnog vijeka muškaraca i žena u Americi je dvostruko veća nego u Francuskoj. Ova razlika između dužine života muškaraca i žena u Americi nije uvijek bila ovako izražena. Naime, razlika u očekivanom životnom vijeku između 20-godišnjih muškaraca i žena u ovoj zemlji porasla je za 820% između 1850. i 1977. godine!

Zadnjih godina, prosječan Američki muškarac mogao je očekivati da će živjeti do 70 godina, dok je prosječna žena živjela do skoro 78 godina. Ova užasna razlika može se objasniti samo modernim Američkim muškim stilom života - načinom života pojedinca koji prezire i ismijava se s povrćem, salatu smatra "hranom za zečeve", voli da se prežderava biftekom i pire krompirom i nikada ne gleda televiziju bez piva i činije čipsa. Kristalno je jasno da Amerikanci - a posebno Američki muškarci - plaćaju ovisnost o nezdravoj hrani svojim životima.

Najviše pogođeni i devastirani rastom industrije prerađene hrane su stanovici nerazvijenih nacija. U svojoj nezasitnoj žudnji za prodajom, čudovišta proizvodnje hrane se takmiče za prekomorska tržišta.

Oni ulažu milione u reklamne kampanje zemalja Trećeg svijeta, pokušavajući uvjeriti jadnog Brazilskog farmera da "danas zaslužuje odmor", a izgladnjelo dijete Gane da "stvari idu mnogo bolje sa Koka-Kolom". I zaista je tako, onaj moj Kolumbijski prijatelj s početka knjige koji je više volio Koka-Kolu od mlijeka je jedan od žrtava prehrambenih giganta.

Prehrambeni divovi zasigurno sakupljaju mnogo svojih žrtava u zemljama Trećeg svijeta. Dvojica poznatih istraživača hrane Frank Mur i Džozef Kolins, posjetili su trgovine u ruralnim područjima siromašnih zemalja i otkrili da se žvakaća guma prodaje uobičajeno i na štapiću, krekeri se prodaju jedan po jedan, a dva pakovanja čokoladica se odvojeno prodaju, i mnogo drugih uobičajenih proizvoda i pakiranja se prodaje razdvojeno, što bi rekli na količinu. Potražnja za ovim otrovom nastala je reklamiranjem prehrambenih konglomerata koji su odradili odličan posao na podučavanju ljudi u siromašnim zemljama "da je njihova tradicionalna ishrana poput pasulja, kukuruza, prosa i pirinča bezvrijedna u poređenju s onim što Amerikanci jedu."

Za prehrambene gigante ovakvi siromašni ljudi koji se okreću od autohtone - izvorne, cjelovite hrane i prelaze na prerađeno smeće, znače samo jedno - profit. Dok za ove jadne ljude to znači sporu i bolnu smrt. Oni troše ono malo novca što imaju na hranu bogatu ugljikohidratima i niskim sadržajem nutrijenata, a rezultirajuće iscrpljivanje nutrijenata u njihovim tijelima šalje ih dalje na put pothranjenosti.

Jedno područje u kojem je promocija prerađene hrane bila posebno uspješna - i zastrašujuća - bila je oblast dojenja i formule za dojenčad. Bilbordi i radijski spotovi, besplatni uzorci i lažne "mliječne sestre" uvjerili su siromašne majke da odbiju dojenje kao "staromodno" i da se umjesto toga okrenu formulama u prahu, koje ne mogu sebi priuštiti niti pravilno pripremiti. Hiljadama djece umire godišnje od epidemije "bolesti flašice", dok se kompanije za proizvodnju formule - prije svega Nestle - enormno bogate.

Izgledanjelo dijete u Indiji i Američka domaćica - oboje su žrtve trijumfa prerađene hrane. Danas skoro 10% svjetske populacije ne može si priuštiti da kupi dovoljno hrane. Ali 20% onih koji mogu, biraju umjesto toga kupiti nešto bezvrijedno. Ovo je, na kraju, krajnji cilj prehrambenih giganta: osvojiti cijeli svijet masovnim oglašavanjem i proizvodima koji izazivaju ovisnost. Rezultati su zastrašujući u nerazvijenim zemljama, gdje je znanje o ishrani oskudno.

Ali čak i bogati Amerikanci, koji bi trebali znati više o ishrani, troše manje od 10 centi svog dolara na svježe voće i povrće, a zdravstveni učinci ovakvog zanemarivanja znanja o ishrani su ogromni. Samo 20% Amerikanaca jede hranu s niskim udjelom masti, a samo 15% ih dobija dovoljno nutrijenata iz hrane koju jedu svaki dan. Nažalost, samo 3% njih iz hrane dobije zadovoljavajuću kombinaciju niskog udjela masti i adekvatnih hranjivih materija. Moramo li biti osuđeni da sve više i više svojih resursa trošimo na hranu koja nas ubija? Zar se ništa ne može učiniti po ovom pitanju?

Uzalud tražimo pomoć od vlade. Savezna zdravstvena organizacija je 1992. godine širila informacije o ishrani koje su ne samo beskorisne nego su katastrofalne. Na primjer, oni su odgovorni za mit da sve što

treba učintii da bi se osigurala dobra ishrana je uzimati namirnice iz takozvane "četiri osnove grupe hrane": hljeb i žitarice, meso, mliječni proizvodi, voće i povrće. Bez obzira na to da je hljeb od bijelog brašna, da su žitarice prethodno uništene i zaslađene, da je mlijeko razbijeno, pasterizirano, homogenizirano i totalno uništeno i da mliječni proizvodi u sebi skoro da i ne sadrže mlijeko, ili, pak, da voće dolazi u otrovnom zašećerenom sirupu.

Vlada kaže da je sirova, cjelovita, prirodna svježa hrana nutritivno jednaka prerađenoj robi (ne možemo je zvati hranom) lišenoj hranjivim tvarima koja zauzima najveći dio polica u trgovinama. Tek 1979. godine vlada je odobrila upotrebu svježeg voća u programima školske užine! Jedna od najvećih dezinformacija koje je vlada širila je "preporučena dnevna doza." Nauka je jednostavno pokazala toliko mnogo puta da ne zna ništa o zdravoj i dobroj ishrani, i da je totalno slijepa po tom pitanju. Naše tijelo najbolje zna o tome, samo ga pustite da vam ono to kaže, prelaskom na hranu koja njemu najbolje odgovara – sirovu prirodnu hranu.

Zapravo, postoji samo jedna stvar oko koje se nutricionisti slažu: Dozvola za većinu navedenih nutrijenata (koje odobravaju) je drastično preniska. Zašto je to tako? Većina onih koji se nalaze na listama ovih komisija a koji utvrđuju čime treba da se hranimo i šta je dobra ishrana koju naše tijelo treba, su i sami zvaničnici i članovi prehrambene industrije. Oni samo pokušavaju da uštede prehrambenim gigantima vrijeme i sačuvaju ih "nepotrebnog" posla.

Početkom 80-ih, držao sam predavanje o ishrani u lokalnoj grupi YMCA grupi ljudi koji su željeli da znaju više o ishrani nego li ih je to lokalni univerzitetski studij htio naučiti. Odlično sam se zabavljao podučavajući važnost svakog pojedinog vitamina i minerala, baš kao što su me učili. Sve je teklo odlično do zadnjeg časa kada sam im rekao da će dobra ishrana hljebom i žitaricama od integralnog zrna, svježeg voća i povrća i minimalne količine životinjskih proizvoda obezbjediti sve vitamine i minerale koji su njihovom tijelu potrebni, osim vitamina C, za koji sam smatrao da ga je tijelu potrebno više nego drugih.

Jedna mlada žena me je zamolila da to dokažem iz nutritivnog sadržaja u tablici hrane. Otišao sam kući i krenuo sa poslom dokazivanja, misleći da sam bio u pravu. Eto, bio sam zaista zapanjen saznanjem da sam pogriješio. Ne samo da obična hrana iz prodavnice, nego i organski uzgojena, prirodna i integralna, koja nije termički obrađena ili prerađena nije davala sve hranjive tvari organizmu. Provjerio sam dodatno sve članke u naučnim časopisima i otkrio da je vrlo malo naučnika provjerilo da li određene dijete koje preporučuju zaista donose sve dobrobiti koje se navode.

Jedno istraživanje koje sam pronašao obavljeno je na Univerzitetu Wisconsin 1967. godine, ali nije objavljeno sve do 1976. godine u jednom časopisu. Studija je pokazala da je u "uravnoteženoj" ishrani prema četiri osnovne grupe namirnica ozbiljno nedostajalo osam različitih nutrijenata. Studija je pažljivo rađena vaganjem hrane prije serviranja i oduzimanjem otpada iz tanjira, itd.

Čak ni ljudi u Univerzitetskom okruženju, nisu znali za studiju koja je objavljena sedam godina ranije. Bio sam šokiran i ožalošćen zbog velike laži (koju sam sada otkrio) a koju sam predavao svojim studentima. Također sam smatrao da obmanjujem kupce koji kupuju moj hljeb. Taj hljeb nije bio ni približno tako

nutritivno kompletan kao što sam mislio da jeste. Počeo sam da pretražujem po recepturama pokušavajući pronaći recept kako bih mogao napraviti proizvod koji će biti mnogo nutritivno bogatiji nego li je to bio ovaj ranije, a koji bi kada se doda u kompletnu dijetu svježeg voća i povrća i nekoliko proizvoda životinjskog porijekla, ili bez njih, obezbjedio nutritivno potpunu hranu kao što bi to trebalo da bude.

Počeo sam da dodajem cink, gvožđe, bakar, folnu kiselinu, pantotensku kiselinu, selen, hrom, mangan, niacin i roboflavin. Koristio sam najbolje oblike ovih spojeva kako bi bili visoko bio-iskoristivi. Oblici jedinjenja koje sam odabrao nalazili bi se u prirodnoj hrani, ali ne u dovoljno visokim nivoima za količinu hrane koju bi pojela osoba koja je bila na dijeti sa ograničenim unosom kalorija. Otkrio sam da je dodavanje ovih jedinjenja formulama za hljeb bilo jednostavno i da je koštalo veoma malo. Ali, nisam mogao pronaći način da dodam ovakve sastojke, jer bi spriječavali hljeb da "naraste".

Jedan profesor mi je ukazao da postoji problem sa rafinisanim uljima koje smo dodavali u hljeb, da su sojino i kikirikijevo ulje koje smo koristili pravili probleme. Rekao mi je da je sojino ulje bogato omega 6 masnim kiselinama, koje podstiču rast tumora, te da je ulje od kikirikija vjerovatno kontaminirano aflatoksinom i da je aterogeno - što znači da dovodi do začepljenja arterija. Složio sam se snjim, ali sam mu rekao da su ova ulja "najbolja" dostupna. Pa sam ga pitao, šta mi preporučuje da uradim. Rekao je, "Vi ste biohemičar, vi to shvatate i najbolje razumijete."

Onda sam se bacio na posao. Tražeći način da riješi ovaj problem. Zašto ne bismo uzeli sirove sjemenke koje bi prethodno samljeli i direktno ih dodavali u tijesto za hljeb? Znao sam da većina problema dolazi od prerade i rafinacije ulja na visokim temperaturama, i da to nije pravo prirodno ulje. Preradom se uklanjaju zaštitne tvari i počinju proizvoditi peroksidi, ciklični monomeri i druge otrovne tvari. Jedino ulje kojem se to nije događalo je maslinovo ulje, koje je stvaralo prave probleme sa ukusom hljeba.

Probao sam nekoliko različitih sjemenki - integralnu soju, suncokret i lan. Soja je učinila da hljeb ima čudan ukus. Suncokret je pomagao da se hljeb raspadne, ali je lan učinio ono najbolje, hljeb je imao odličan ukus, dobro se držao - nije se raspadao i narastao bi, a davao bi mu blagi ukus orašastih plodova. Našao sam odlično rješenje! Otišao sam u biblioteku da saznam više o lanu. Izvještaj iz Encikloopedije Britanika iz 1898. godine davao je najpotpunije informacije. Pisalo je kako se laneno sjeme vjekovima koristilo kao hrana i kako je biljka korišćena za mnoge druge stvari. Novije informacije su govorile da lan može sadržavati toksična jedinjenja i da je zbog problema sa okusom postao neomiljena hrana za ljude i životinje.

Odlučio sam da posjetim univerzitete u državama u kojima se lan najviše uzgaja. 1986. godne otišao sam na Državni Univerzitet Sjeverne Dakote u Fargo-u - stvarno lijepo mjesto za boraviti zimi. Saznao sam dobre i loše vijesti o lanu. Lan sadrži anti B-6 jedinjenje koje može izazvati smrt kod mladih pilića vezivanjem svih B-6 dostupnih u redovnoj ishrani, ali anti B-6 faktor se može prevazići dodavanjem dodatnog B-6 u ishranu. Također sam saznao da moram posjetiti profesora u Minesoti dr. Ralfa Holmana, jer je znao o mnogo o lanu i vrstama masnoća koje se nalaze u lanu.

Rekao je da je lan vrlo bogat izvor masne kiseline zvane Omega-3 i da je utvrđeno da Omega-3 u ishrani Eskima sprečava srčane probleme kod njih, iako se njihova ishrana sastojala od 60% masti i sadržavala više od 1200 mg holesterola dnevno. Pronašao sam nešto što bi moglo poboljšati ukus hljeba, ali bi također dramatično poboljšalo zdravstvene prednosti takvog hljeba. Saznao sam da lan sadrži 10 puta više Omega-3 od bilo kojeg ribljeg ulja i da je vrsta Omega-3 koja se nalazi u biljkama, koju biohemičari nazivaju alfa-linolenskom kiselinom, sigurnija za upotrebu od pronađene vrste Omega-3 DHA i EPA koje se nalaze u ribljem ulju.

Bio sam mnogo iznenađen i ujedno ushićen sa ovim informacijama koje sam dobio, i jedva sam čekao da uradim još dodatnih testiranja. Čim sam se vratio kući, naručio sam 5 tona lana od jednog prodavača žitarica u Sjevernoj Dakoti. Odmah sam nabavio mlin, počeo natapati lan (da omekša) i mljeti ga u prah. Kakav je samo to nered napravilo.

Samljeveni natopljeni lan je naljepljiviji sastojak koji postoji na zemlji! Vidio sam u vlastitoj praksi zašto se koristio kao set za kosu u prethodnim generacijama. Shvatio sam da moram uraditi još dodatnih istraživanja. Prvo sam otkrio da je suho laneno sjeme teško za samljeti, pa sam morao modificirati mlin i postupke mljevenja. Drugo, otkrio sam da ima tendenciju da brzo užegne nakon mljevenja, ali da ako dodam cink, on će vezati željezo da spriječi peroksidaciju. (Imam patent za ovu ideju).

U roku od godinu dana pretočio sam sve rezultate do kojih sam došao u praksu, što je dramatično poboljšalo proces dodavanja lana u ishranu. Hljeb je bio jako ukusan, i bogat omega-3 masnim kiselinama. U dvije kriške takvog hljeba bilo je i do 1000 mg omega-3 masnih kiselina. Lan je konačno dobio priznanje koje je zaslužio. FDA je dovela u sumnju moju upotrebu lana u ishrani, ali kada sam im pokazao sigurnosne podatke koje sam imao o lanu i osam hiljada godina staru historiju upotrebe lana u hrani, prihvatili su lan kao normalan sastojak hrane.

Dr. Stepen Kunan je otkrio da linolenska kiselina u lanu može sniziti nivo holesterola kod ljudi, a dr. Lillian Tomsen je otkrila da lignani u lanu mogu djelovati kao antiestrogeno jedinjenje i pomoći u sprečavanju rasta neoplastičnih tumorskih stanica u debelom crijevu i mliječnim žlijezdama. Tada je Nacionalni Institut za Rak krenuo u akciju, i pod vođstvom dr. Herba Pirsona, pronašao mnoge korisne informacije o lanu i njegovoj upotrebi. Ono što su otkrili je sljedeće: lan snižava krvni pritisak i holesterol kod ljudi, smanjuje proizvodnju jedinjenja koje stimuliše rast ćelija raka u tijelu, pomaže ljudima da izgube višak kilograma i još mnogo drugih korisnih informacija.

1988. godine sam se odlučio na duži test. Olučio sam hraniti kokoške i svinje sedam generacija zaredom da bih utvrdio dugoročne zdravstvene efekte lana.

Kada sam hranio kokoške rezultati su bili takvi da je njihovo meso bilo znatno ukusnije, i da je bilo bogato omega-3 kao i riba. Također sam otkrio da jaja sadrže visok nivo omega-3, i da bi žumanca ovakvih jaja bila idelana hrana za male bebe. Istraživači u Kanadi su hranili ljude sa četiri jaja dnevno tokom 10 sedmica i nisu pronašli nikakvo povećanje vrijednosti holesterola u njihovom serumu, dok bi

se prema naučno prihvaćenom folkloru o jajima očekivalo da će vrijednost holesterola u serumu porasti za 50 procenata.

Hranjenje svinja lanom dovelo je do toga da su bile zdravije, smirenije, prijemčivije za rad, a tokom petogodišnjeg perioda prosječna veličina stada porasla je za 50 posto. Nije loše za prehrambeni proizvod koji postoji već 8000 godina, ali je bio zanemaren tokom ovog stoljeća.

Javnost vrlo malo zna o ishrani. Umjesto toga, obraća pažnju na reklame prehrambenih giganta, koji ih tako obmanjuju o onome čime se hrane. Ljudi kupuju ono na što ih doslovce natjeraju veliki prehrambeni giganti. Više od 70% vremena to su reklame pravog đubreta napunjenog hemijom. Prehrambenim gigantima je prodaja i profit važnija od ishrane i zdravlja. U međuvremenu, kupcima se ispire mozak - tako što razmišljaju da, budući da imamo Ministarstvo zdravlja i socijalnih usluga koje odobrava ovu prerađenu bezvrijednu hranu, onda ta hrana mora biti dobra za nas, jel tako? Kako da ne! Ovo je tragična greška! Dolazi vrijeme da ljudi počnu čitati etikete onoga što kupuju i obraćati pažnju na ono što jedu i unose u svoja tijela.

Sve dok prehrambene kompanije ne budu obavezne prolaziti testove nutritivnih vrijednosti njihovih proizvoda, kao što bi to trebalo biti, sa pravim objektivnim nezavisnim testiranjima, prije nego li se te namirnice stave na tržište, potrošači će i dalje biti u totalnom mraku po pitanju ishrane. Agencije za hranu bi trebale zahtijevati da svi proizvodi moraju zadovoljiti dovoljnu količinu nutritivnih potreba organizma kako bi zaslužili naziv "hrana". U suprotnom, javnost je potrebno upozoriti na njih.

Mi, zapravo, imamo takav program testiranja nutritivnih vrijednosti hrane u ovoj zemlji (Americi) - ali je to za treutno samo dostupno za hranu za kućne ljubimce. Da bi proizvod bio označen kao "hrana za pse", mora zadovoljiti sve nutritivne zahtjeve životinje. Mora se testirati na živim životinjama, a ti testovi se moraju provoditi najmanje dvije godine! Da, dobro ste pročitali, dvije godine! Već smo vidjeli koliko truda i troškova kompanije za hranu poput Kvakera troše na testiranje hrane za kućne ljubimce. Ako se toliko pažnje može posvetiti hrani za kućne ljubimce, zašto se više pažnje ne bi posvetilo ljudskoj hrani? Zašto je vlast više zainteresovana za zdravlje psa, nego za zdravlje čovjeka? Kada ćemo i hoćemo li ikada staviti ove prioritete u red?

U svojoj fascinantnoj knjizi "Paradoks obilja", Harvi Valenštejn detaljno objašnjava filozofiju i rast prehrambene industrije od 1930. do 1990. godine. On eksplicitno izlaže pokvareno razmišljanje i sa hiljadama referentnih članaka dokazuje kako Američka prehrambena industrija vara javnost, tako što je stavila ambalažu, ukus, reklamne trikove, klovnove itd., ispred najvažnijeg razloga uzimanja hrane - opskrbljivanja tijela potrebnim sastojcima - jednom riječju prave ishrane. "Paradoks obilja" je naučni rad koji u potpunosti ukazuje na prehrambenu industriju kao na glavnog uzročnika Američke gojaznosti, bolesti i velikih troškova bolesti. Preporučujem ovu knjigu svima kao "obavezno štivo za pročitati"!

Sjetite se mog prijatelja Boba, s početka knjige, ovisnika o junk-food (bezvrijednoj prerađenoj hrani prehrambenih giganta)? Kada je postao ovisan o hrani, i na kraju počeo ozbiljno narušavati svoje zdravlje, otišao je liječniku. Njegov liječnik mu je postavio pitanje, koje malo koji liječnik danas uopšte

postavlja svojim pacijentima: Čime si se hranio svih ovih godina? Bob mu je ispričao o orgiji slatkiša, kolača, prerađene, brze hrane koja je postala njegova svakodnevnica. Liječnik mu je odlučno rekao da mora da izbaci sve smeće iz ishrane i počne da jede ispravno i pravu prirodnu hranu. Nema više čokoladnih zvijeda za doručak, nema više ručkova brze prerađene hrane (najčešće u McDonald'su i sličnim objektima). Kad mu se jede užina, treba da jede sirovo svježe voće. Kada bude žedan, treba da pije vodu ili svježe iscjeđen sok od voća (ne pasterizovan, zapakovan, nego svježi sok od svježeg voća). Bob, koji je bio veoma uplašen zbog svog zdravstvenog stanja, odlučio je da pokuša.

Bobova nova dijeta preokrenula mu je život na bolje. Nestao je njegov problem sa kiselinom u želucu, kao i nesanica. Glavobolje ga više nisu mučile kao nekada, a nije više imao ni onaj osjećaj omamljenosti ujutro. Što je još važnije, Bob se jednostavno osjećao bolje. Imao je više energije, misli su mu bile čistije i bistrije. Jednostavno je više uživao u životu. Otkrio je da postaje sve opušteniji i ima bolje poglede na život – postao je mnogo više pozivitan i optimističan. Više se povezao sa samim sobom, sa svojim tijelom. Priznao je da je znao ponekad popiti po limenku koka-kole ili pojesti ručak brze hrane u brzini i nemanju dovoljno vremena, ali uglavnom, se oprostio od smeća od hrane koju je prije jeo i život mu se promijenio iz korijena. Na zadnjem pregledu kod liječnika, liječnik je bio zadivljen njegovim poboljšanim fizičkim stanjem.

U zavodljivom svijetu hrane kojem se oni poput Boba prepuste, smrt je neminovna - jer ova hrana uništava tijelo i zdravlje ljudi na svim poljima. Ali se Bob spasio. Možeš i ti.

PETO POGLAVLJE: PRIRODNA REVOLUCIJA

Zaista, ljudi ostaju šokirani kada saznaju šta im radi nedzrava hrana koju uzimali kroz cijeli život. Počinju paničariti, i to je razumljivo; kao žrtve velike propagande prehrambenih giganta, oduvijek su bili voljni učestovati u vlastitom zlostavljanju. Ljudima je ispran mozak da vjeruju da je smeće ili đubre dobra hrana i da je biti bolestan biti nešto dobro ili barem ono normalno. Nakon toliko mnogo godina provedenih u neznanju pravi je šok otkriti da je skoro sve što ste mislili da znate o ishrani potpuno pogrešno.

Ali, često ljudi pitaju, "šta da radimo? Zar ne postoji ništa što mogu da jedem a da nije otrovano i uništeno? Ne želim da budem bolestan, ne želim da umrem ostavljajući za sobom prevelike medicinske račune. Ima li zaista nade?"

Divna istina je da postoji mnogo toga što možete učiniti. Ne morate da se družite sa raspirivačima bolesti, sa prehrambenim gigantima. Umjesto toga, možete početi preuzimati kontrolu nad svojim životom u smislu da pazite šta ćete ubuduće jesti. Možete jesti i više nego što ste do sada jeli, birajući hranu iz svijeta ukusnog, prirodnog zadovoljavajućeg ambijenta. A to je hrana koja daje život. Prirodna, nutritivno vrijedna, nepromijenjena, integralna, svježa hrana. Onakva hrana kakvu je Bog stvorio u prirodi. Možete početi već danas da se osjećate bolje, jače, ljepše, živahnije, i s više energije nego ikad ranije! I vi možete da učinite svoj dio posla da okončate rastući užas gladi u svijetu. Kako? Tako što ćete živjeti ispravno i prirodno i jesti ispravnu, nutritivno vrijednu, nepromijenjenu prirodnu hranu.

Međutim, prije nego počnemo govoriti o prirodnoj hrani, prvo moramo postaviti jedno pitanje: "Šta je hrana?" Mnogi ljudi prave razliku između prirodne i "obične" - što znači prerađene hrane. Što je najveća greška koju prave, odmah u startu. Hrana nije sve što može stati u usta. Ustvari, hrana u vašoj korpi u prodavnici treba da zadovolji veoma jednostavan i visok standard. Ta hrana mora da hrani ljudski organizam. Pri hemijskoj analizi hrane ona mora da sadržava značajne količine vitamina, minerala, vlakana, proteina, esencijalnih masnih kiselina i svih ostalih faktora rasta koji su tako vitalni za život. Ali, kao što smo ranije vidjeli, hemijska ispitivanja ne mogu nam pokazati cijelu priču.

Dakle, sva prerađena hrana treba da bude podvrgnuta testiranju na životinjama ili ljudima, kako bi se utvrdilo da li živi organizmi zaista mogu da napreduju, razvijaju se i funkcioniraju na tom proizvodu (namjerno kažem proizvodu, jer to nije hrana u pravom smislu te riječi). Nema nikakvih opravdanja za prodaju proizvoda za ljudsku ishranu, izmišljotina (poput presovanih žitarica pšenice i mnogih drugih) koje zapravo ubijaju životinje na kojima su ti proizvodi testirani (i ti testovi su dobro zataškani). Javnost mora biti upozorena na opasnosti ovih ubica barem jednako strogo kao što se upozorava na štetnost pušenja cigareta.

Prava ishrana je ishrana hranom koja je prirodna, neprerađena, integralna, onakava kakvu je Bog stvorio - to je moja definicija hrane, i neću odustati od upotrebe ovakve deficinije ishrane i hrane nikada! A ne

biste ni vi to trebali učiniti. Moramo razjasniti ove pojmove, jer se ne može hranom zvati ono što nije hrana, niti se ishranom može zvati uzimanje takvih proizvoda.

Sada uviđate zašto ne prihvatam razliku i podjelu između prirodne i "obične" hrane. Istina je da većina smeća koja se prodaje u prodavnicama uopšte nije hrana. Neki od njih su zaista slatki (slatkiši), većina je zapravo otrov. Slatkog ukusa a otrovnog djelovanja. Ali to nije hrana. Nemojte me pogrešno shvatiti - nije da želim da se sva prerađena hrana ukloni sa polica trgovina, iako bih za neke od najsmrtonosnijih od njih poželio da nestanu odmah. Umjesto toga, ovi prozvodi bi trebalo da se ispitaju i da se zaista otkrije šta se nalazi u njima, i šta su oni u stvarnosti, kako bi ljudi mogli sami odlučiti šta će kupiti.

Na primjer, prozvod koji sadrži više od 56% šećera, ne bi se trebao nazivati žitaricama. Riječ "žitarice" označava hranu napravljenu od žitarica, ali ono što većinski sadrži šećer nije hrana i ono malo zrna što je ostalo u takvom proizvodu je lišeno svoje hranjive materije. Taj bi se proizvod trebao zvati bombonima, slatkišima a ne žitaricama. I shodno tome, kada majke širom zemlje saznaju da su svojoj djeci davale slatkiše za doručak, umjesto navodnih "žitarica", svi proizvođači ovakvog smeća uskoro će bankrotirati. A kada vlada donese odluku da se samo proizvod koji je zaslužio to ime može prodavati kao "hrana", ostatak prehrambenih giganta će brzo prestati sa radom. Ako se to, zaista, ikad i desi.

Jedina prava hrana je prirodna hrana. Prirodna hrana je hrana u prirodi ili koja je "minimalno obrađena". Prema ovoj definiciji, "najprirodnija" hrana je svježe, nekuhano voće i povrće, i što nije iznenađujuće, ova hrana je ujedno i najbolja hrana za ljudski organizam. Naravno, neke namirnice moraju biti obrađene za ljudsku upotrebu. Cijele žitarice mora se skuhati, bilo da se spremaju kao žitarice ili se melju i od njih se pravi hljeb, tako da se mogu probaviti. Krompir se također mora kuhati, njegove granule škroba se ne mogu metabolizirati dok se ne razgrade. Ali u većini slučajeva obrada hrane je štetna. Pretjerano mljevenje uklanja najvrijednije i nutritivno najbogatije dijelove zrna. Toplota uništava vitamine ili se oni rastvaraju u kuhanoj vodi.

Dakle, najbolja i najprirodnija hrana je ona koja nije obrađena, sirova, svježa, ili pri kojoj je njena obrada i prerada svedena na apsolutni minimum.

Prirodna hrana nije nešto što je samo dobro za vaše tijelo i zdravlje, ona je jedina hrana koju morate da jedete da biste živjeli život kakav bi trebalo da živite. Jer naš živi organizam treba živu hranu. Samo prirodna hrana vam daje punu zalihu nutrijenata, kako onih o kojima smo već govorili, tako i onih koje tek treba da otkrijemo. Hranjive tvari u prirodnoj hrani nalaze se u oblicima koje vaše tijelo može najbolje iskoristiti. Tu su složeni ugljikohidrati, složeni šećeri koji su složeniji od onih hemijskih preparata i šećera koji se nalaze u prerađenoj hrani. Sadržaj vlakana u prirodnoj hrani pomaže vašem tijelu da pravilno apsorbuje (iskoristi) hranjive materije.

Štaviše, hranjivi sastojci u prirodnoj hrani su izbalansirani: na primjer, u svježoj, cijeloj jabuci ima dovoljno vitamina i drugih mikronutrijenata koji će vam pomoći da u potpunosti iskoristite svu njenu bogatu fruktozu. Nema sumnje - vaše tijelo je izgrađeno i stvoreno da radi i funkcionira na prirodnoj hrani.

Vlakna iz prirodne hrane čine mnogo više od toga da samo regulišu apsorpciju nutrijenata. Pošto se ona ne mogu probaviti i svariti i kao takva prolaze kroz probavni sistem, pomažu debelom crijevu da se oslobodi od svih nakupljenih i zbijenih otpadnih materija. Kada pojedinac jede prerađenu hranu iz koje je uklonjen sadržaj vlakana kako bi se takva hrana što brže jela, otpadni materijali se nakupljaju u crijevima. Ovaj otpad na kraju počinje da truli i izlučuje otrove u krvotok. Ovi otrovi su često odgovorni za vaše loše zdravlje. Naime, ljudi se često osjećaju loše, ali ne znaju šta se dešava sa njima. Upravo su otrovi iz ovih nakupljenih otpadnih materijala u crijevima, koji trule, odgovorni za taj osjećaj. Namirnice bogate vlaknima sprečavaju nakupljanje otpada, a istovremeno se bore protiv zatvora.

Ukus prirodne hrane je daleko bolji od ukusa vještačke hrane. Razlog je taj što prirodna hrana ima vrlo složen balans ukusa. Svaki zalogaj ima pravi balans slatkoće, slanosti, kiselosti, voćnosti i tako dalje. S druge strane, umjetne arome su samo pojednostavljene karikature. Volim da uporedim vještačke arome sa djetetom koje svira Šopena na klaviru. Otprilike najbolje čemu se možete nadati jeste da će pogoditi sve note. Čak i ako pogodi note, izvedba je jednolična i nespretna. Ali kada simfonijski orkestar svira Šopena, dobijate punu, dinamičnu mješavinu smjelih, ekspresivnih fraza i suptilnih, delikatnih nijansi. Nastup orkestra je bogato, zadovoljavajuće iskustvo.

Jednako je velika razlika između umjetnih i prirodnih ukusa. Džem od jagoda s umjetnom aromom može vas podsjetiti na pravu jagodu, ali jednostavno ne može imati zamršeni okus pravih jagoda koji zalijeva cijela usta i nepce. Upozoreni ste: kada jednom probate prirodnu hranu, nikada se više nećete zadovoljiti ukusom smeća.

Zar prirodna hrana nije skuplja od prerađene hrane? Ne na godišnjoj ili doživotnoj osnovi. Budući da se prirodna hrana mora uzgajati, sakupljati, pripremati, otpremati i prodavati s mnogo više pažnje od nezdrave hrane, njena cijena će biti često nešto visočija od prerađene bezvrijedne hrane. Ali prirodna hrana je prava hrana koja će vas učiniti sitima i zdravima. Sadrži sve one tvari koje signaliziraju apestatu (regalutoru apetita) da je glad zadovoljena i ne sadrži sastojke koji izazivaju ovisnost.

Dakle, ako ste navikli da za ručak pojedete dva sendviča sa blijelim hljebom, vjerovatno će vam biti dovoljan samo jedan sendvič na hljebu od integralnog zrna pšenice i lana. Jedna čaša čistog svježeg soka od naranče pružit će vam više zadovoljstva od mnogih limenki pepsija. O zdravlju da i ne govorimo. Zdjela prirodne mješavine grickalica (badema, oraha, hurmi, lješnjaka sjemenki suncokreta i slično) će pružiti mnogo više vašem tijelu i trajati duže nego li svi čipsevi, smokiji i slična bezvrijedna hrana. Na kraju kad shvatite, prirodna hrana vas košta manje jer vam je takve prave hrane potrebno manje da budete siti i zdravi i zadovoljni. Prirodna hrana je bolja za vas u svakom pogledu, boljeg je ukusa i povoljnija je dugoročno od prerađene hrane.

Jedan od najnesretnijih stereotipa posljednjih nekoliko godina je onaj o "čudacima zdrave hrane", pojedinca koji jede neukusne i čudne izmišljotine od hrane i tvrdi da od njih ima sve vrste besmislenih koristi. Ustvari, razumno pripremljena prirodna hrana je primamljivog ukusa i njene prednosti su stvar naučnih činjenica. Da zapadno društvo ima i najmanju predstavu šta je ono što je korisno za njega, on bi zavisnike od bezvrijedne prerađene hrane smatrao "glupacima i čudacima".

Naravno, čak ni hrana sama po sebi nije kompletna priča o dobrom zdravlju; hrana je samo jedan vrlo važan i vjerovatno najvažniji dio boljeg, vitalnijeg, zdravijeg načina života. Vjerujem da su dva najvažnija faktora dobrog zdravlja svjež zrak i čista voda. Vaše tijelo je više od dvije trećine voda, a u mirovanju trošite 250 mililitara kiseonika u minuti, ili skoro 100 galona kiseonika dnevno! Jasno je da čak i mali trag zagađivača u našem vazduhu i vodi može ozbiljno utjecati na naše zdravlje. Dugujete sebi da dišete što je moguće čistiji vazduh i pijete najčistiju moguću vodu koju imate na raspolaganju. Zrak i voda su sve više zagađeniji, i moramo da se upustimo u borbu za ova dva najosnovnija gradivna bloka tijela, kako bi ih sačuvali od prljavštine i onečišćenja.

Uz zrak i vodu, zdravom načinu života pridružuju se, naravno zdrava ishrana, dodaci prehrani i umjerena fizička aktivnost. Navodim hranu prije fizičke aktivnosti jer nam samo hrana može dati energiju i čvrstinu tijela koja nam je potrebna za fizičku aktivnost. Veliki broj ljudi to ne shvata. Pokušavaju živjeti na prerađenoj bezvrijednoj "hrani", a onda, kada konačno odluče učiniti nešto sa svojim tijelom, pretjeranom tjelesnom težinom i pogoršanjem zdravlja, koji su neizbježni, pitaju se zašto nemaju snage da budu dovoljno fizički aktivni. Kada počnete da ubacujete prirodnu zdravu hranu u vaš život, otkrit ćete da imate viška energije, a vježbanje postaje radost umjesto mučenja.

Jedan od problema današnjice sa odnosom čovjeka prema hrani jeste što je naš odnos prema onome što unosimo u organizam prerastao iz uživanja u otvoreno žderanje i prežderavanje. Okrećemo se hrani radi zabave, utjehe, prijateljstva, statusa ili samo zbog toga što bismo morali nešto žvakati dok gledamo omiljeni film. Kao rezultat toga, mnogo puta jedemo daleko iznad tačke gdje bi trebalo stati i da utalimo glad. Isto tako, trebamo naučiti da je svaki zalogaj viška koji pojedemo "iz razonode" zaista ukraden iz usta nekog gladnog djeteta.

Za pravilnu prehranu zdravom, prirodnom, integralnom hranom zaista ne trebaju skoro nikakvi meniji i jelovnici. Imate potpunu slobodu da birate između galaksije voća i voćnih svježe cijeđenih sokova, povrća, orašastih plodova i sjemenki. Trebate izbjegavati i odreći se bijelog šećera, bijelog brašna, hrane sa umjetnim konzervansima, bojama i drugim aditivima, te bilo koje hrane koja je bila mnogo kuhana ili na neki drugi način previše obrađena. Trebali biste svesti kafu i čaj na minimum (po jednu šalicu dnevno, ako baš morate), a umjesto toga probajte neke od mnogih ukusnih biljnih čajeva od cijelog spektra bogatstva biljaka koji postoje na tržištu. Gledajte da to bilje bude ako je moguće ubrano iz netaknutih dijelova prirode.

Kad počnete ovako da se hranite bićete zadivljeni ogromnim asortimanom prirodnih recepata u kojima možete da uživate. Kamen temeljac, osnova i baza prirodne prehrane moraju biti integralne žitarice, kao što su pšenica, ječam, ovas (zob), raž i lan. A u Americi i većini drugih dijelova svijeta najvažniji izvor cjelovitih žitarica je hljeb.

Odnos našeg društva prema hljebu je sramotan. Hljeb se nekada zvao "štap života", a tako bi trebalo da bude i danas. Ali danas je hljeb samo nešto što žele umijesiti što prije prstima i prodati pod nazivom "hljeb". Volimo da je bijel, mekan i vlažan, tako da nam ne treba mnogo vremena da "progutamo"

sendvič. U stvarnosti, hljeb od integralnog zrna može imati ogromnu ulogu u ishrani. Najbolji je i najekonomičniji izvor vitamina, minerala, proteina, esencijalnih masnih kiselina i drugih nutrijenata.

Ako pokusne životinje mogu godinama živjeti samo od integralne pšenice, razmislite o tome koliko dobro možete živjeti s hljebom od integralnih žitarica kao najvažnijim dijelom raznovrsne prirodne prehrane! Ali, moramo promijeniti standarde koje postavljamo i koji postoje u današnjem vremenu za pravljenje hljeba. Hljeb koji se lahko kotrlja u kuglu i mijesi (bijelo brašno) je karta u jednom smjeru za kancer (rak) debelog crijeva. Hljeb treba da bude krt, da se mrvi, tako da se lahko svari. Treba da bude podoban za žvakanje, da se može žvakati, tako da bude zasitan i obezbjedi potrebna vlakna organizmu. Brašno od kojeg se pravi hljeb treba da bude podvrgnuto samo grubom mljevenju, a ne usitnjavanju koje krade hranjive tvari kao što je to bijelo brašno.

Ne trebamo uzimati hljeb koji u prodavnicima može stajati na policama po sedam dana, osim ako nismo spremni prihvatiti (u takvom hljebu) sve te hemijske otrove koji su mu dodani kao aditivi.

Amerikanci moraju naučiti da će, osim ako ne počnu jesti prirodnu hranu i više integralnih žitarica, biti odgovorni za gladovanje u svijetu i velike količine bolesti i gojaznosti kao primarnom, u Americi. Ako bi ljudi u zapadnom svijetu prešli na konzumiranje samo tri unce mesa dnevno, kao što to preporučuje Vijeće industrije prerade mesa, i na svakodnevno korištenje integralnih žitarica, hiljade tona dragocjenih hranjivih tvari koje se sada gube u proizvodnji mesa bile bi dostupne pothranjenima širom svijeta. Ako ovaj svijet zaista želi da prevaziđe problem gladi u svijetu i izbjegne masovnu glad, pogotovo u zemljama u razvoju, zapadne zemlje moraju započeti prelazak na ishranu od integralnih žitarica.

Neka vaši obroci budu jednostavni. Budući da je prirodnu hranu lahko pripremiti i potrebno joj je samo lagano kuhanje, ako se mora uopće kuhati, mnogo je praktičnija za pripremu od većine "praktične" neprirodne hrane. Nemojte da vas prevare time što vam govore da ćete ako odustanete od prerađene bezvrijedne "hrane" prehrambenih giganta, morati svaki dan da provodite sate i sate kuhajući i spremajući zdravu hranu. Istina je upravo suprotna. Jednostavni, siti i zadovoljavajući obroci koje možete napraviti od prirodne hrane zapravo će vas osloboditi kuhinje.

Veoma dobar doručak može biti prirodno voće raznoraznih ukusa i mirisa. Samo je vama ostavljeno na maštu šta da birate za doručak. Možete sebi praviti palačinke od lana i ovsa (zobi), ako niste probajte, iznenadit ćete se kako su odličnog ukusa i kakve su nutritivne vrijednosti u takvim palačincima. Kada izbacite prerađenu hranu koju ste jeli za doručak i većinski konzumirate sirovo svježe vože za doručak, vidjećete kako se odlično osjećate ujutro, puni energije.

Ako morate da imate obilan obrok tokom dana, onda je ručak pravo vrijeme za takvo nešto. Ono što nije dobro jeste da veliki obrok imate noću, a zatim provedete veče gledajući televiziju, tada vaše tijelo može samo da pretvori te kalorije u masnoću (salo). Pa je najbolje da svoj najveći obrok imate ranije u toku dana. Veoma zdrav ručak može biti nešto poput hljeba od integralnog zrna sa povrćem (sirovom salatom raznoraznih vrsta), orašastim plodovima i sličnim stvarima. Možete imati i ručak sa mesom, ali pokušajte

da ga jedete sa sirovom salatom i bez hljeba - škroba. Kombinacija škroba i proteina (bjelančevina) nije dobra kombinacija i ne preporučuje se uzimati ih zajedno u istom obroku.

Nakon što neko vrijeme provedete hraneći tijelo sa prirodnom hranom, sigurno ćete primijetiti kako vam se apetit za mesom i mesnim proizvodima znatno smanjuje. Idealna prehrana koju su naučnici u Bostonu na Harvardskoj školi javnog zdravlja prezentovali, bila je ona staromediteranska, koja se sastojala od: 50% hljeba, 20% povrća i voća, i 10% mesa ili ribe. Kuhari su koristili uz to maslinovo ulje u pripremi hrane. Ljudi su jeli naizmjenično zalogaj hljeba, pa zalogaj druge hrane. Ovo je idealan omjer. Ponekad bi hljeb umakali u maslinovo ulje kako bi održali potrošnju kalorija dovoljno visokom za obavljanje svakodnevnih poslova.

Mnogi ljudi kažu da ovakva ishrana opterećuje domaćicu, a danas domaćica radi van kuće, većinu svog vremena. Kao rješenje navodim moju kompaniju koja obezbjeđuje hranjiv obrok u podne. U našoj kompaniji Natural Ovens, naše uposlenike svakodnevno snabdijevamo velikim izborom dodataka za salatu, sa puno svježeg voća, plus glavnim jelom. Glavno jelo može biti tjestenina, špageti, okrepljujuća supa ili gulaš sa puno kvalitetnog hljeba od integralnog zrna. Ovakvi obroci koštaju kompaniju samo 1,60 dolara dnevno po osobi, ali ovi ljudi znaju da bi ih to koštalo od 5 do 10 dolara više da jedu u restoranu. A da ne spominjemo ni približno zdrave i nutritivno vrijedne sastojke hrane koje vam restorani nude.

Grickalice i grickanje tokom dana su u redu, sve dotle dok se držite prirodnih grickalica. Kao što su to voće i povrće, orašasti plodovi i raznorazne sjemenke. Mješavina sjemenki suncokreta, susama, grožđica i drugog orašastog i sušenog voća, i čips od rogača su predivne i zasitne grickalice koje će vas zasititi i nutritivno obogatiti, a njihovim uzimanjem nećete biti žrtve sindroma "Ne mogu pojesti samo jedan". Pijte voćne sokove (svježe cijeđene, ne pasterizovane i kuhane) umjesto kola napitaka i bezalkoholnih pića iz trgovina, koja vam troše energiju, a još bolje je da pijete mnogo vode.

Večera treba da bude najmanji obrok u danu, ali i najduži. Jer je to jedino vrijeme kada se cijela porodica nađe na okupu. Neka večernji obrok bude lagan osim ako ne planirate neku veću aktivnost tokom večeri.

Koncept osluškivanja vlastitog tijela, odnosno tjelesne mudrosti zasnovan je na jednostavnoj pretpostavci da vaše tijelo najbolje zna šta je najbolje za njega, šta mu u datom trenutku treba, čega dobija previše, čega premalo, tako da vam može reći (vi ćete to osjećati) kada s njim nešto nije u redu.

Čovjek je preživio mnogo vremena na ovoj zemlji, dok su ljudi u bijelim mantilima koji sebe nazivaju doktorima tu tek odnedavno. Naše tijelo je obavljalo svoj posao vrlo dobro i bez njihove pomoći. Ovaj biološki uspjeh bio bi nemoguć da ljudsko tijelo nije fino podešen, visoko osjetljiv organizam, sposoban da osjeti fizičku nevolju i da na nju konstruktivno odgovori. Ako nas je ova ugrađena tjelesna mudrost održavala svim ovim stoljećima, naše trenutno neznanje o tjelesnoj mudrosti sada nas dovodi do bankrota prije nego li umremo.

Otkud ovoliko neznanje o našim tijelima i tjelesnoj mudrosti? Prehrambeni giganti i medicinski establišment su imali veliku ulogu u tome. Prehrambena industrija je započela stvari uništavajući naše

znanje o tome šta je dobra hrana za naše zdravlje. Kažu nam njihovi slogani "Oživi s pepsijem" i "Koka-Kola dodaje život", i kažu da su najnovije dječje pahuljice obložene šećerom "važan dio dobrog doručka", da muškarci koji žele biti fizički aktivni moraju "gustirati" limenku pive. Industrija je potrošila milijarde dolara ohrabrujući nas da koristimo te proizvode i da imamo pozitivan pogled na njih iako nas baš ti proizvodi razbolijevaju i uništavaju. Nije ni čudo što većina ljudi nema pojma šta je zaista dobra, prirodna zdrava hrana.

S druge strane, medicinski establišment, a posebno veliki proizvođači lijekova koji se izdaju bez recepta, zadaju drugi katastrofalan udarac, uvjeravajući nas da se svakog bola ili nelagode koja se pojavi treba bojati i potiskivati ih tim lijekovima. Sigurno znate za sve te silne televizijske reklame u kojima se ljudi pojavljuju i opisuju besmislice koje su jeli: kafu punu šećera i ustajale, masne krofne, masne salate, hamburgere. Odjednom ti isti promijene boju, počnu da se grče pred našim očima, i stenju "probavne smetnje!"

Da li vam ovakve reklame govore da treba jesti razumno i zdravu hranu i da su probavne smetnje znak da se oštećuje probavni trakt? Ne - samo uzmite tu i tu pilulu i nastavite da živite. I industrija lijekova se tu ne zaustavlja. Pretvorili su nas u nacije pilula. Svaki nas dan ohrabruju da se okrenemo tabletama sličnim aspirinu za olakšanje agonije koju sebi nanosimo svakodnevnom hranom koja izaziva ovisnost.

Nije nam nikad rečeno da je bol, čak i najmanja bol, koju osjećamo, način na koji nam tijelo govori da smo fizički oštećeni i da moramo odgovoriti tako što nećemo "ubiti tog glasnika", već uklanjanjem uzroka ozljede i zacjeljivanjem rane. Niti nam se govori da je aspirin veoma moćna hemikalija koja čak i u vrlo malim količinama može izazvati unutrašnje krvarenje i koja može dovesti do oštećenja vezivnog tkiva u tijelu i doprinijeti oboljenjima kao što je artritis, a samo “možda” može i spriječiti srčani udar.

Svi lijekovi koji se prepisuju na recept ili oni u slobodnoj prodaji samo pomažu da utišamo signale koje nam tijelo šalje, a to su žalbe naših tijela na svakodnevna zlostavljanja koja im radimo sa nezdravim navikama, na prvom mjestu, neprirodnom nutritivno bezvrijednom "hranom". Ako te tegobe postanu previše velike, uvijek možemo otići liječniku, koji će rado prepisati nešto jače i opasnije nego li je to ranije bilo.

Uhvaćeni u ovaj koštac između farmaceutskih kompanija i prehrambenih giganta, izgubili smo dodir sa samim sobom, sa našim tijelima. Ušutkali smo tjelesnu mudrost i signale koje nam ono šalje. Ustvari, mnoge poruke patnji naših tijela a koje nam ono šalje, sada se jednostavno uzimaju zdravo za gotovo. Mislimo da su pospanost nakon obroka, probavne smetnje, česte glavobolje i artritis sve što možemo očekivati od života. Istina je da su to sve znaci koje tijelo šalje, i koji nam govore da nešto nije u redu.

Barbara Reed, razvila je test kako bi pomogla ljudima da sagledaju znakove upozorenja koje im tijelo šalje. Koliko vam sljedećih signala šalje vaše tijelo? Odgovorite na sljedeća pitanja sa Da ili Ne ili Ponekad.

1. Da li vam se ponekad zamagli um, razmišljanje postane otežano?

2. Da li se lahko zbunite?

3. Da li ste zaboravni?

4. Da li povremeno imate poteškoća s koncentracijom?

5. Da li se osjećate lošije u školi ili na poslu?

6. Da li lahko izgubite živce?

7. Da li vam je teško kontrolisati svoje emocije?

8. Imate li pretjerane seskusalne želje?

9. Muškarci; jeste li impotentni? Žene: jeste li frigidne?

10. Da li zanemarujete čistoću i izgled?

11. Imate li poteškoća da zadržite posao?

12. Da li ste nestrpljivi?

13. Imate li problema da se složite s drugima?

14. Da li vas neke stvari jako iritiraju?

15. Jeste li depresivni?

16. Da li ste izgubili interesovanje za svoj posao?

17. Jeste li umorni od života?

18. Da li ste jako nervozni?

19. Da li vam je život postao besciljan?

20. Da li ste zabrinuti ili uplašeni, ali ne znate zašto?

21. Imate li osjećaj da vam prijeti opasnost?

22. Da li se osjećate jako napeto?

23. Da li imate neosnovane strahove, fobije?

24. Da li imate izljeve plača?

25. Da li se osjećate veoma nemirno?

26. Da li imate suicidalne misli?

27. Da li lahko postajete nasilni?

28. Da li imate želju da nanesete štetu drugima?

29. Želite li se osvetiti društvu?

30. Da li vam se vid povremeno zamagljuje ili udvostručuje?

31. Da li vam sunčeva svjetlost smeta očima?

32. Osjećate li vrtoglavicu ili nesvjesticu, posebno kad ustanete?

33. Vrti li vam se ujutro ili prije jela?

34. Da li imate nesvjestice?

35. Da li ste jako iscrpljeni, posebno ujutro?

36. Da li se generalno osjećate veoma umorno i slabo?

37. Da li ste jako slabi i ujutro i poslijepodne?

38. Da li se osjećate najbolje nakon dobrog obroka?

39. Da li ste pospani nakon što pojedete slatkiše ili neku drugu hranu od škroba?

40. Da li ste jako pospani tokom dana?

41. Da li loše spavate noću?

42. Da li se probudite i ne možete zaspati?

43. Je li vam san dubok, ali se ne odmarate dovoljno tokom sna?

44. Obliva li vas hladan znoj tokom sna?

45. Fali li vam snage nakon buđenja?

46. Da li vam je potrebna stimulacija alkoholom, kafom, cigaretama ili drugim drogama?

47. Da li se osjećate jako loše od alkohola, slatkiša ili kafe?

48. Imate li zatvor?

49. Imate li naizmjenično zatvor i proljev?

50. Da li patite od mučnina kada se vozite?

51. Da li ponekad potpuno gubite apetit?

52. Da li ste povremeno strašno gladni?

53. Imate li višak kilograma?

54. Da li patite od stalnih probavnih smetnji?

55. Da li imate nadimanja?

56. Da li mnogo žudite za soli?

57. Imate li strašne glavobolje s vremena na vrijeme?

58. Da li ponekad osjećate bol koji prelazi preko lijevog ramena u smjeru ključne kosti, ili potiljku?

59. Da li vam otiču šake i stopala?

60. Da li su vam usta suha?

61. Imate li kožne bolesti?

62. Da li su vam ruke i noge hladne?

63. Da li se previše znojite?

64. Da li vam se ruke znoje kad se uzbudite?

65. Da li vam je koža suha i ljuskava?

66. Da li vam udovi trne?

67. Osjećate li trnce u usnama ili prstima?

68. Da li se ponekada budite noću obliveni znojem?

69. Imate li alergije ili astmu?

70. Da li vam povremeno srce jako brzo kuca (lupa)?

71. Osjećate li unutrašnju drhtavicu?

72. Da li se lahko prehladite?

73. Da li ste veoma podložni zaraznim bolestima?

74. Da li vas bole zglobovi?

75. Da li vam se mišići povremeno trzaju?

76. Imate li ponekad grčeve?

77. Žene: da li ste bili depresivni nakon porođaja?

78. Žene: da li ste imali spontane pobačaje ili prijevremene porođaje?

79. Žudite li za slatkišima i kolačima?

80. Da li pijete vrlo malo vode?

81. Da li pijete mnogo kafe ili čaja svaki dan?

82. Da li pijete mnogo kole ili drugih bezalkoholnih pića svaki dan?

83. Da li ste stalni pušač?

Iako se ovaj test fokusira na hipoglikemiju, lista simptoma može ukazivati i na druge ozbiljne nutritivne nedostatke. Čak će se i potpuno zdrava osoba žaliti na nekoliko od navedenih simptoma. Ali ako ste na više od njih 15 odgovorili "Da" ili "Ponekad", to je znak da ste ozbiljno pothranjeni. Ako spadate u ovu kategoriju, važno je da odmah napustite hranu sa visokim sadržajem masti i hranu sa niskim sadržajem hranjivih sastojaka (prerađenu hranu prehrambenih kompanija) i umjesto toga se okrenete mudrosti vašeg tijela, jer ono traži pravu prirodnu, nutritivno bogatu hranu.

Da bismo povratili tjelesnu mudrost, moramo se početi preodgajati. Izvor tjelesne mudrosti, kao i izvor svake mudrosti je pravo i zdravo čisto znanje. Morate poništiti pola onoga što ste do sad vidjeli na televiziji, i sve ono što ste vidjeli na reklamama. Umjesto toga, trebate početi sami istraživati o ishrani. Ova knjiga može biti dobar početak za to, ali nipošto nije iscrpna. Na tržištu postoji mnogo dobrih knjiga koje govore o ishrani i zdravlju, a navešćemo listu nekih od njih (nešto kasnije) za koje mislimo da bi vam mogle pomoći. Nakon što pročitate neke od ovih knjiga, zapitat ćete se kako ste uopće mogli prihvatiti laži koje su prehrambeni giganti širili svih ovih godina.

Drugi korak je da se riješite svih štetnih stvari u vašoj ishrani. Neki su otkrili da je najbolji način da to urade tako što će napraviti zaokret i pauzu od svega, pa odlaze do kuhinje i frižidera i bacaju sve što sadrži šećer, bijelo brašno i umjetne dodatke. Drugi, posebno porodice sa djecom, imaju mnogo više uspjeha sa postepenim pristupom (osim ako niste već bolesni), kao što je objašnjeno u posljednjem poglavlju knjige. Kako god da odlučite to učiniti, morate odmah početi izbacivati i uklanjati smeće iz svojih obroka i mijenjati ga prirodnom integralnom, svježom nutritivno bogatom hranom.

Brzo ćete uvidjeti da što je vaša prehrana prirodnija, vaše fizičko i mentalno stanje postaje stabilinije i zdravije. Kada dostignete stabilno stanje tijela i uma, najbolje je da počnete da određujete koja dijeta je

najbolja za vas. Možda ćete ubrzo otkriti da još uvijek imate želju za nekom određenom bezvrijednom hranom. Pokušajte da izdržite što je duže moguće bez te hrane. Iako je proizvođač junk-food-a (bezvrijednog smeća) učinio sve da izazove kod vas što veću ovisnost, na kraju će ta ovisnost nestati ako budete karakterni i istrajni.

Nakon što se riješite smeća u svojoj ishrani, vrijeme je da počnete određivati koju hranu bi trebalo da jedete što više i koju biste trebali što više izbjegavati. To mlijeko koje ste popili za doručak (iako nije dobro za doručak jesti ništa osim voća do podne 12h) - da li vas je osvježilo ili ste imali mnogo negativnu reakciju na njega? Da li žudite za citrusnim voćem? Ta kafa koju popijete dok gledate televiziju - kako se osjećate nakon toga? Postoji li neka prirodna hrana za kojom vaše tijelo žudi? Da li osjećate bolje kad jedete više? Da li vas previše poslijepodnevnih užina čini umornim?

Pokušajte izmijeniti i korigovati svoju ishranu kako biste maksimalno iskoristili one stvari zbog kojih se osjećate dobro i izbjegavali one stvari koje vam stvaraju probleme. Na taj način ćete korsititi tjelesnu mudrost koja će vam pomoći da razvijete sklonosti ka optimalnoj ishrani za vaše tijelo.

Međutim, postoje neke stvari koje ćete zapaziti i na koje treba obratiti pažnju kada počnete razvijati tjelesnu mudrost. Prvo, ponekad će najbolje poruke koje tijelo šalje biti skoro neprimjetne. Kada vaše tijelo prestane da se žali na zloupotrebu koju ste mu nanosili prerađenom hranom, vidjećete koliko se promjene koje se dešavaju, ustvari, dešavaju u tišini. Na primjer, ako jedete dobar doručak od mnogo svježeg voća i integralnih žitarica, velike su šanse da nećete osjetiti onu halapljivu jutarnju glad ili poriv za kafom. Problem je u tome što većina nas ne odvoji vrijeme za sebe i kaže: "Bože, osjećam se odlično, nisam gladan, iscrpljen niti pospan!" Već jednostavno nastavimo sa našim svakodnevnim obavezama. Zapravo, ova tjelesna tišina je mnogo dobra stvar, to znači da radite punim potencijalom, iako to u tom trenutku možda nećete primijetiti. Tijelo je mnogo pametnije nego što pretpostavljamo.

Također, postoje neki prijelazni efekti koje mnogi ljudi prolaze kada prvi put pređu na prirodnu ishranu. Mnogi ljudi su toliko navikli na lažan ukus vještačke hrane da im prirodni ukusi mogu biti pomalo čudni. Pošto su naučeni da odbacuju nepoznato, možda im se u početku neće ni svidjeti ukus prirodne hrane. Potrebno je neko vrijeme da se prilagodite prirodnoj slatkoći i suptilnom ukusu prave hrane, ali kada to učinite, nećete se više vratiti na lažne vještačke ukuse.

Ljudi koji su živjeli na hrani sa malo prirodnih vlakana također mogu doživjeti neugodne prijelazne simptome kada pređu na ishranu prirodnom pravom hranom bogatom vlaknima. Budući da njihov probavni sistem nije naviknut da se nosi sa pravim velikim količinama hrane i vlakana, i pošto su njihova crijeva toliko začepljena fekalnim materijama, mogu osjetiti nadutost ako odmah povećaju sadržaj vlakana u svojoj ishrani. Ako vam se to dogodi, to je znak da trebate usporiti, i postepeno povećavati sadržaj prirodne svježe sirove hrane koja je bogata vlaknima i na taj način dati svom probavnom sistemu vremena da se prilagodi i pročisti.

Vjerovatno najneugodniji prijelazni efekat je sama promjena naših očekivanja o tome kakva hrana zaista jeste ili bi trebala biti. Budući da smatramo da "normalan" hljeb mora biti mekan i gumen, šokirani smo

hljebom koji ima neku teksturu i gustoću. Ako smo naučili da povrće koje jedemo treba da bude kašasto, potrebno je vremena da naviknemo na lagano kuhano povrće sa pare. Ipak, ne brinite se, uskoro ćete se naviknuti i ubirati sve plodve zdravog načina života unosom prirodne, zdrave, integralne, svježe hrane.

A sada dolazi najbolji dio: Kada usvojite zdrav način življenja, odnosno prirodan način života, uskoro ćete doći do još jednog otkrića, a to je da supermarketi i prodavnice mogu biti izuzetno opasna mjesta. Police u trgovinama su popunjene tolikom količinom smeća (bezvrijedne hrane napunjene hemikalijama) da ćete se zapitati da li je išta sigurno kupiti. Zato se zaštitite tako što ćete postati kompulzivni čitač etiketa. Jednom kada počnete provjeravati etikete svih onih limenki i kutija koje ste prije tako olahko bacali u košaricu, uvjerit ćete se koliko su otrovi prehrambenih giganta, koji izazivaju ovisnost, zapravo rasprostranjeni i dobit ćete mnogo ideja šta izbjegavati.

Većinu kupovine namirnica gledajte da obavite u manjim objektima ili kod lokalnih dobavljača zdrave ishrane. Za početak je najbolje da izbjegavate svu prerađenu hranu, bilo koje vrste. Već znate za one sastojke navedne na ambalažama koje vas mogu ubiti. Ali ono što je mnogo opasno, ne znate za sve one aditive koji su opasni a za koje vlada uopće ne zahtijeva da se stave na ambalaže. Budite mnogo oprezni!

Vaš hljeb, na primjer, može sadržavati okside dušika, hlora, nitrozil hlorid, hlor dioksid, benzoil peroksid (poznatiji kao aktivni sastojak poznatog lijeka protiv akni), aceton peroksid, azodikarbonamid, pa čak i pariški gips. A proizvođač takvog hljeba nije u obavezi prema kodeksu saveznih propisa da vas upozori na njih. Hljeb nije jedini proizvod koji ima skrivene aditive, koji nisu navedeni na ambalaži. Kada je General Mills počeo da pakuje Tang, imali su mnogo problema da ga dovoljno brzo isprazne iz brzih miksera u boce. Otkrili su jedan aditiv (dodatak) koji bi mogao značajno ubrzati proces pakovanja: silikon! General Mills je tražio od FDA (Upravu za Hranu i Lijekove) da li moraju navesti silikon kao sastojak proizvoda na etiketi. FDA im je odgovorila da se ne brinu; sve dok je silikon sačinjavao manje od 3% proizvoda nije bilo potrebe da se navodi na etiketi.

Koliko je konzumiranje silikona zaista štetno za ljudski organizam? Ko to sa sigurnošću zna. Medicinska nauka nam kaže da bi on trebao da prođe kroz probavni sistem. Hm, uvjerljiv odgovor.

Da li je iko ikada uradio studiju da bi se utvrdio efekat malih doza silikona uzetih tokom 20 ili 30 godina, ili tokom cijelog života? Ono što sada sa sigurnošću znamo jeste, da silikon nije bezbjedan kao implant. Zašto dodavati bilo koju hemikaliju koja apsolutno nije neophodna za ljudsku ishranu? I zar nam ne bi trebalo reći sve informacije o dodavanju bilo kakvih vještačkih aditiva u našoj hrani, ma koliko se oni smatrali "benignim" - bezopasnim?

Spominje se Delaneyeva klauzula, koja zahtijeva da proizvođač ne koristi aditiv za koji se pokazalo da uzrokuje rak kod laboratorijskih životinja. Od proizvođača hrane trebalo bi zahtijevati da dokažu da će neki aditiv koji dodaju u hranu zapravo biti koristan za ljudsko zdravlje prije nego što im se dozvoli da ga koriste u svom proizvodu. Nema nikakvog razloga da se smatra da se tone i tone egzotičnih hemikalija bačenih u našu hranu treba smatrati bezopasnim dok se ne dokaže krivica. Na kraju krajeva, zdravlje ljudi je u pitanju i ono mora biti sveto i stavljeno uvijek i uvijek na prvo mjesto prioriteta!

Znam još dok sam radio kao proizvođač hrane za prehrambene gigante, da fizička zapremina označenih sastojaka u proizvodima ne odgovara istom tom omjeru na pakovanjima. I ozbiljno sumnjam da bilo koji inspektor provjerava šta je tačno u tim prozvodima i šta je označeno na njima, jer nikad do sad nisam čuo da je neka firma kažnjena zbog laži o tome koliko je određenih sastojaka navedeno na ambalaži i koliko se tih sastojaka stvarno nalazi u prozvodu. Potrošači se moraju suočiti sa činjenicom da ako jedu bilo kakvu hranu prehrambenih kompanija - a to je sva prerađena hrana koja se danas može kupiti - pa čak i onu "sigurnu" - to radi na vlastitu odgovornost.

Ova opasnost se čak proteže i na neke od novih takozvanih "prirodnih" proizvoda prehrambenih giganta a koji su preplavili tržište. Osjetivši rastući val sumnji javnosti prema prerađenoj hrani, prehrambena industrija je pronašla zaobilazne načine da visoko prerađeno smeće nazove "prirodnim". Uzmite, na primjer, kremnu pitu Langendorf s prirodnim okusom limuna. Ovaj proizvod (koji inače ne sadrži kremu) napunjen je natrijum propionatom, vještačkim bojama za hranu, natrijum benzoatom i biljnom gumom. Kako se to uopšte može nazvati prirodnim? Jer, objašnjava kompanija, ima pravo limunovo ulje u sebi. Ma hajde!

Zatim, tu je jesenjski prirodni margarin braće Lever, što je ironija sama po sebi, jer margarin u potpunosti ne može biti prirodan jer je napravljen od biljnih ulja i hemikalija. Zatim tu su "prirodne granole" grickalice i žitarice, koje su jako zaslađene smeđim šećerom i prepune hidrogenizovane masti. Mnogi ljudi imaju utisak da je smeđu šećer manje rafinisan, i više "prirodan" šećer. Ali, to uopšte nije tako. Smeđi šećer je visoko prerađen proizvod. Pravi smeđi šećer, koji je mješavina saharoze i melase, mnogo je slađi od bijelog šećera pa je potrebno manje da bi proizvod bio sladak. Zbog toga smeđi šećer može biti vrlo koristan ako se koristi mudro, iako i dalje može biti opasan ako se pretjera. Ali veći dio smeđeg šećera na tržištu je samo bijeli šećer s umjetnom smeđom bojom, a to može biti jednako smrtonosno kao i čista saharoza.

Umjetna boja je također glavni sastojak mnogih takozvanih "Integralnih hljebova" na tržištu. U stvarnosti, sadržaj integralnih žitarica u ovih hljebovima je obično prilično nizak, a većinu čini rafinirano bijelo brašno. Krajnji rezultat je savršen proizvod za prevaru i obmanu kupca. Ima mekanu, gumenu teksturu koju su dobro istražili da se traži na tržištu, a ima lijepu smeđu boju koja ih navodi da misle da je to dobar hljeb. Predlagano je da se nešto učini povodom ove prijevare, međutim, ništa još nije poduzeto po pitanju ovakvog hljeba. Trgovine koje prodaju "jeftine" proizvode obično kupuju robu (voće i povrće) koja je ubrana prije nego li je sazrela, a zatim pohranjena u skladišta dok dođe njeno povoljno vrijeme za prodaju. Takvi proizvodi su izgubili mnogo u svom nutritivnom sadržaju i moraju biti jako tretirani voskom, kalupima i drugim hemikalijama kako bi dobili i povratili svjež izgled. Ovo prazno voće i povrće je neka vrsta prevare slično onoj sa prerađenom mrtvom hranom. Jer je ono ustvari dosta nutritivno prazno i nosi prazne kalorije.

Potražite one trgovine koje se trude (a ima ih) da nabave najbolju svježu i nutritivno vrijednu robu. Takvi proizvodi su odlični ali i nešto skuplji. Jeftino voće i povrće nije najkvalitetnije. Što se tiče hrane, daleko najbolja opcija je da je sami uzgajate. U zimskim mjesecima obavezno kupujte one namirnice koje su

smrznute, a ne one koji su konzervirane ili na drugi način obrađene (uništene). Kupite hljeb kod provjerenih proizvođača, a najbolje je da ga sami sebi napravite. Oni hljebovi koji se moraju slati na velike udaljenosti također sadrže hemijske dodatke raznoraznih oblika.

Ako morate jesti meso, onda kupujte ono koje je provjereno ili je bilo smrznuto, tako ćete izbjeći nitrite i druge aditive koji se nalaze u prerađenom mesu (faširanom i na drugi način obrađenom) i obično uštedjeti nešto novca.

Da biste se držali prirodne i zdrave hrane morate postati mnogo aktivniji, neovisniji o sistemu, agilniji u svakom pogledu, i morate tražiti što je moguće bolja rješenja za svoju svakodnevnu hranu. A to je jedna borba na koju se morate spremiiti. U pitanju je vaše zdravlje i zdravlje vaše porodice i bližnjih. To mnogima nije lahko. Pustili su proizvođače hrane da donose odluke o hrani. Ako želimo pobjeći iz ovih ralja i eksploatacije prehrambenih giganta hrane, moramo se naučiti da razmišljamo svojom glavom i osloniti se na vlastite prosudbe šta je dobro, ispravno i najbolje za nas i naše zdravlje. Samopoštovanje vodi do samopuzdanja a to sve zajedno vodi do boljeg zdravlja.

Samo kada ste na ishrani koja je integralna, prirodna, zdrava i neprerađena, svaki nutrijent iz takve hrane može obaviti svoj puni dio posla u slagalici koja se zove naše tijelo. Mnogi ljudi čak i nakon prelaska na prirodnu hranu, smatraju da i dalje ne dobijaju dovoljno nutrijenata. Mnoge od ovih posebnih potreba tijela ili "glad" za nutrijentima proizilaze iz zlostavljanja naših tijela koje su podnijela godinama unazad, unoseći u njih sve ono smeće od prerađene nutritivno bezvrijedne hrane pune hemikalija.

Ako se određeni simptomi i dalje nastave nakon što ste duže vremena na ishrani bogatoj nutrijentima, onda je vrlo vjerovatno da vam i dalje nedostaje neki od nutrijenata. Na primjer, ako i dalje imate visoku učestalost prehlade, alergija, infekcija, herpesa ili drugih bolesti usta ili grla, možda će vam zaista trebati dodatni nutrijenti. Tijelo obično traži više vitamina A i C. Uporni osjećaji napetosti i nervoze mogu biti znak da vam je potrebno više vitamina B (mnoge studije su pokazale da uobičajena Američka prehrana ima manjak vitamina B-kompleksa). Ako vam je nivo hemoglobina nizak i osjećate se umorno cijelo vrijeme, to je prilično dobar znak da trebate uzimati više vitamina C kako biste mogli apsorbirati željezo iz hrane.

Evo i drugih znakova na koje treba obratiti pažnju. Ako ne unosite dovoljno vitamina A, moguće je da vas muče problemi sa kožom, poput osipa, bubuljica i tako dalje. Ako imate ispucale usne, potrebno je više Omega-3 masnih kiselina. Lan je najbolji izvor Omega-3. Ako patite od mišićnih grčeva, to bi mogao biti znak da nemate dovoljno kalcija ili magnezija. Gubitak kose može biti znak nedostatka inozitola, a problemi s cirkulacijom mogu ukazivati na nedostatak vitamina E. Postoje i mnogi drugi znakovi nedostatka vitamina i preporučujem da pročitate jednu od dobrih knjiga koje govore o vitaminima, a koje sam naveo u knjizi.

Da se osvrnemo malo više na vitamin C. Većina Amerikana ne dobija ni približno dovoljno kompleksnog vitamina C sa bioflavonoidima iz ishrane. Koristi se za mnoge funkcije u tijelu, od pomaganja u stvaranju

kolagena, do borbe protiv krvnih ugrušaka, a pomaže i u apsorpciji drugih hranjivih tvari, posebno željeza. Kada se uzima sa hranom koja sadrži gvožđe, osobi je obično potrebno najmanje 3000 mg kompleksnog vitamina C dnevno, a nekima sa izuzetnim potrebama za ovim vitaminom trebalo bi da imaju i do 10.000 mg dnevno.

Unosite što je moguće više sirovog i svježeg voća i povrća da biste obezbjedili tijelu maksimalne količine vitamina i minerala na najbolji mogući način. Nakon što izaberete pravu ishranu za vaše tijelo i nadoknadite sve one nedostatke koje je tijelo trpjelo godinama na prerađenoj hrani, biti ćete na dobrom putu ka zdravijem, uzbudljivijem i prirodnijem načinu života. Pobjeći ćete od ovisnosti o prerađenoj hrani i prehrambenim gigantima i osloboditi se efekata takve hrane koja oduzima život. Osjetit ćete radost života, vitkost, blagostanje i funkcionalnost.

ŠESTO POGLAVLJE: POMOĆ SEBI

Svi se mi s vremena na vrijeme razbolimo - čak i oni koji se hrane prirodnom hranom. Pojedinac, jednostavno, može imati genetsku predispoziciju za neku bolest, može doći u kontakt sa zaraznom bolešću koja je u tom momentu jača od njegovog odbrambenog sistema i njegove prirodne odbrane, ili se može desiti nešto potpuno neočekivano. Bilo da se radi običnoj prehladi ili pak kanceru, bolest i drugi poremećaji vas mogu pogoditi bez obzira na to koliko se dobro hranite. Ono što je važno je kako se nositi sa tim problemima i kako se kretati na putu ka zdravlju.

Nažalost, danas, velika većina ljudi se jednostavno ne može nositi sa bolešću. Na najmanje simptome bolesti ili nekih problema sa zdravljem mnogi od njih posežu za bočicom pilula Ako to ne pomogne, trče do liječnika i doslovce ga preklinju da uradi sve moguće pretrage koje im padnu na pamet i prepiše im nešto, bilo šta, kako bi ponovo "ozdravili". Očekuje se da će ukupni troškovi medicinske njege u Americi dostići cifru od trilion dolara godišnje. Za oko 300 i više miliona građana Amerike, to iznosi nešto manje od 4.000 dolara na svakog muškarca, ženu i dijete u Americi. Srećom, većina tih troškova ne ide direktno iz naših plata, ali, indirektno, itekako ide. Gotovo polovina ovog novca se troši u prvih nekoliko godina života i posljednjih nekoliko godina života, pri čemu vlada plaća veliki dio ovih troškova. Očekuje se da će medicinski troškovi nastaviti da rastu po stopi od 15 do 20% godišnje, kao i u posljednjoj deceniji.

Amerika ide sigurno ka svojoj propasti ako nastavi sa ovakvim troškovima. Nijedan pojedinac, kompanija niti vlada niti bilo koja institucija ne mogu nastaviti plaćati ove vrtoglave troškove zdravstvene zaštite. Zdravstvena zaštita nije problem - problem su troškovi zdravstvene zaštite. Obratite pažnju na ovo, zdravstvena zaštita je besplatna za sve jer je mnogo jeftinije konzumirati zdravu hranu nego nezdravu hranu. Počnimo da se hranimo zdravo i zdravstvena zaštita će nam biti nepotrebna , odnosno besplatna. Pa će ono što malo više platimo za zdravu hranu nam se vratiti višestruko, nemjerivo, a to je dobro zdravlje – pa nam onda zdravstvena zaštita neće biti potrebna. Računica je jasna.

Problem su, dakle, medicinski troškovi liječenja bolesti. Nadamo se da će ova knjiga pomoći u smanjenju degenerativnih bolesti, a samim tim i smanjenju medicinskih troškova. Stopa smrtnosti od degenerativnih bolesti u Americi je gotovo najveća u svijetu. Stopa smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti u Americi je porasla sa 359 na 440, i to samo u 1978 godini, na svakih 100.000 stanovnika. Stopa smrtnosti od raka u Americi se više nego udvostručila u istom vremenskom periodu, dok je stopa smrtnosti od dijabetesa porasla za 25%. Stopa porasta smrtnosti od raka je daleko veći problem od smrti izazvanih srčanim oboljenjima, koje su svakako na prvom mjestu bolesti.

Jasno je da je naša ropska odanost establišmentu bolesti vrlo nerazumna. Moramo preuzeti odgovornost za sopstvenu dobrobit i blagostanje, umjesto da slijepo vjerujemo ljekaru da nas može "zakrpiti" ili nam dati neku pilulu kad stvari krenu naopako. Tokom godina dok sam kao biohemičar radio za Kvaker Oats, imao sam negativno iskustvo sa bolničkom njegom koje je duboko utjecalo na moj cjelokupni pogled na konvencionalnu medicinu.

Jedne večeri na poslu desila se nesreća pri kojoj sam zadobio opekline tako što se mi se vrela tečnost izlila po leđima. Hitno sam prevezen u bolnicu sa opeklinama drugog stepena preko 25% tijela. Sve što je uradilo osoblje hitne pomoći bilo je da su me doslovce "spakovali" u led, što je pomoglo da se opekline minimiziraju i smanji bol. U napetosti sam dočekao jutro, kada sam mislio da će me liječnik zasigurno primiti.

Jutro je svanulo, ali se liječnik nije pojavio. Umjesto toga, donijeli su mi oskudan doručak, čije je glavno jelo bio žele. Da, žele. Cijeli obrok je obilovao vještačkim šećerom i malo proteina koji su mom tijelu u tom trenutku bili toliko potrebni. Ostatak jutra sam uzalud čekao da se liječnik javi i da me primi. Ručak koji su mi donijeli bio je jednako nezadovoljavajući kao i doručak. Dobio sam jednu krišku ćuretine, tanku kao papir, kutiju mlijeka, bijeli hljeb i povrće iz kojeg je kuhanjem izvučen sav život. Počeo sam shvaćati da će mi kontinuirana ovakva dijeta bolničkom hranom vište štetiti nego koristiti.

Konačno, kasno tog poslijepodneva, liječnik je došao da me pregleda. Nakon pregleda mi je rekao da ne može učiniti ništa više osim toga da me previja čistim zavojima i povremeno nanosi mehlem na opekline. Ipak, preporučio mi je da ostanem u bolnici. Odmah sam se požalio na ishranu. Rekao sam da, pošto sam izgubio toliko kože, mislim da bih trebao dobiti bolju hranu koja će biti bogata proteinima kako bih pomogao svom tijelu da zamijeni oštećeno tkivo. On se nije složio sa tim. Rekao mi je da moje tijelo ima vlastite zalihe proteina koje može nadoknaditi. Kasnije sam saznao da je govorio o privremenom skladištu tijela koje se zove takozvani bazen aminokiselina, a koji se može iscrpiti za dva sata!

Postao sam bijesan. Rekao sam liječniku da bih radije otišao kući i liječio se sam, ako mi je sve što njegova medicinska mudrost može ponuditi samo to, čista posteljina, zavoji i loša ishrana. Napustio sam bolnicu.

Otišao sam kući i držao se čistih posteljina, često mijenjao majice i pazio da ne legnem na oštećena leđa. Jeo sam integralne žitarice, jaja, malo nemasnog mesa i drugu hranu bogatu proteinima. Toliko sam postao skeptičan prema bolnici i bolničkom načinu liječenja da sam i sam mehlem koji sam koristio prvo isprobao na ruci. Ubrzo je taj dio kože potamnio crvenim, ružnim, iritantnim osipom. Ostatak tegle tog mehlema sam bacio.

Ukratko, dao sam svom tijelu ono što mu treba, vrijeme i pravi materijal da se ono samo izliječi i odradi potreban posao. I ono je to zaista učinilo! Uradilo je prekrasan posao. Umjesto što su predlagali da ostanem u bolnici dvije sedmice, vratio sam se na posao za dva dana. Odlučio sam da ću od sada pa nadalje uzimati savjet liječnika kao smjernicu, a ne kao "svetu" istinu.

Možda jedan od najpoznatijih primjera uloge samoodgovornosti u zdravlju je slučaj Normana Kazinsa, koji on opisuje u svojoj knjizi Anatomija bolesti. 1964. godine Kazins je obolio od ankilozirajućeg spondilitisa, bolest kolagena pri kojoj se vezivno tkivo u kičmi počinje raspadati. Postepeno je izgubio kontrolu nad svojim udovima i jedva je mogao pomjerati vrat. Pod kožom su mu se formirali tvrdi čvorići. Na vrhuncu bolesti i stanja u kojem se našao, vilica mu je bila skoro potpuno zatvorena. Liječnici su uglavnom bili pesimistični. Rekli su da je bolest degenerativna i da su šanse za preživljavanje 1:500

(jedan na prema pet stotina). Pošto naizgled nije imao šta da izgubi, Kazins je odlučio da preuzme stvari u svoje ruke.

Kazins je proučavao uzroke nedostatka kolagena. Bio je iznenađen kada je saznao da mnogi lijekovi protiv bolova inhibiraju proizvodnju kolagena i doprinose degeneraciji vezivnog tkiva. Dva najopasnija lijeka bila su aspirin i fenilbutazon, a oba su mu liječnici davali u ogromnim dozama. Odmah je ostavio upotrebu ovih lijekova. Kazins je otkrio da je vitamin C koristan u prozvodnji kolagena. Iako je bio protiv, Kazinsov liječnik je njegov prijedlog počeo da mu daje kontinuirane intravenske doze vitamina C, počevši od 3 grama dnevno za početak, pa do 25 grama. Šta se desilo? Umjesto da umre, kako su očekivali njegovi liječnici, Kazins je počeo da se oporavlja. Polahko je počeo da preuzima kontrolu nad prstima, šakama, rukama. Na kraju je mogao da hoda sa štakama, a zatim i sa steznicima za noge. Kazins se na kraju oslobodio ove bolesti i putovao širom zemlje upoznavajući druge o važnosti vjere u sebe i samopouzdanja pacijenata.

Moja prijateljica je medicinska sestra koja stalno pokušava pomoći ljudima u bolnici i staračkim domovima da izbjegnu nepotrebna medicinska testiranja i hemijske lijekove Njen muž je jednog dana primijetio da mu se počinje razvijati gangrena na stopalu. Stopala su mu godinama bila izrazito hladna zbog slabe cirkulacije. Moja prijateljica ga je uredno vodila kod svog omiljenog liječnika, koji je obično izbjegavao nepotrebne medicinske procedure.

Liječnik je odlučio da uradi dopler test da utvrdi da li ima problema sa cirkulacijom. Rezultati su pokazali da ih nije bilo. Zatim je uradio test cirkulacije srca, opet, problema nije bilo. Zatim je ponovo uradio test na stres - rezultati su bili odlični, i ustanovljeno je da njen muž nema problema sa cirkulacijom. Prijateljica je bila bijesna, jer je znala da joj suprug ima problem, a koji ne mogu da pronađu. Rekla je: "Doktore, skini mu cipele i čarape i opipaj mu stopala!" Kada je to učinio, doktor je rekao: "Pretpostavljam da ima problem sa cirkulacijom. Moraćete da mu grijete stopala, pošto mi nemamo lijek za liječenje ovakvog problema." Za ovaj savjet im je naplaćeno 2.000 dolara.

Moja prijatelijca i njen muž su svhatili, ali dosta kasno, da su svi ti testovi bili samo trik kako bi im se izvukao novac iz novčanika. Rezultati testa su bili potpuno beznačajni jer ne bi promijenili metodu liječenja, bez obzira na rezultate tih testova. Medicinska profesija je od ove moje prijateljice napravila budalu. Napravit će je i od vas, mnogo puta u životu, ako ne postavljate mnogo pametnih pitanja, i ne naoružate se potrebnim znanjem. Pitanja poput: Koliko će to koštati? Kakvu korist ću imati od ovog testa? Koji su sve različiti tretmani dostupni? Do kada moram uzimati taj lijek? Da li imam ikakvu garanciju na vaš rad, kao što imam garanciju kod svog automehaničara? Na kraju krajeva, vi plaćate račun i imate pravo postavljati mnoga pitanja.

Želim da budem vrlo jasan u vezi ovoga. Ne govorim da su liječnici nekompetentni ili zastarjeli u svojim metodama liječenja, niti tvrdim da nikada ne treba potražiti medicinsku pomoć. Ne, medicinske ustanove nisu loše opcije - one su jednostavno ograničene. Vaš liječnik može djelovati u skladu sa sopstvenim interesima. Vaš liječnik nema čarobne pilule ili napitke zbog kojih ćete se osjećati odlično

ako vi sami odbijate da se pobrinete za sebe. Jedini način da ostanete zdravi je da preuzmete odgovornost za svoje zdravlje i svoje medicinske troškove.

To znači da se zdravo i ispravno hranite, da dovoljno vježbate i da radite sve druge stvari koje će vam pomoći da ostanete zdravi i spriječiti bolesti u budućnosti. To također znači da u potpunosti istražite sve svoje mogućnosti kada se razbolite. A najvažnije od svega, to znači da prvo ne pitate šta to vaš liječnik može učiniti za vas, nego šta vi lično možete učiniti za sebe, preuzimajući potpunu odgovornost.

Koja su to specifična ograničenja medicinske profesije? Pa, prva i najvažnija je sklonost da se radi samo na nivou simptoma, uklanjajući simptom bolesti, umjesto da se liječi njen uzrok. Odete kod liječnika sa glavoboljom koja se tako često ponavlja, ili upornim smetnjama pri varenju, ili, pak, bolovima u zglobovima i očekujete da vam da pilulu (ili injekciju, ako su stvari mnogo ozbiljne) koja će vam ukloniti svu nelagodu. Dakle, vi uzmete svoju pilulu i osjećate se dobro, ili barem mislite da je tako. Vi ste sretni, vaš liječnik zadovoljan, ali vaš problem nije nestao. Ustvari, dok ste ga svo vrijeme ignorirali, najvjerovatnije se problem još i pogoršao.

Najviše od svega mi želimo da nam liječnik nešto učini, da nam nešto prepiše i slično. Ne osjećamo se da smo dobro tretirani od strane liječnika ako nismo dobili neku vrstu lijeka, a liječnik nam, naravno, nudi po pravilu potpuno vještački hemijski preparat koji u sebi ne sadrži ništa organsko (prirodno - skladno našem tijelu). Ako je problem zbog nečeg što je strano našem tijelu, kao što je infekcija, onda će ove hemikalije, (na primjer antibiotici) biti poprilično efikasne. Međutim, ako je problem povezan sa nekom vrstom nedostatka nutrijenta, sve sintetičke hemikalije ovoga svijeta neće riješiti vaš problem. Najbolje što mogu učiniti je ukloniti simptome. Ali ni to čak ne rade tako dobro.

Uzmimo, na primjer, vrlo rasprostranjenu pritužbu među Amerikancima: ekstremna napetost i nervoza. Kao što smo vidjeli, osoba sa hipertenzijom (visokim krvnim pritiskom) vjerovatno ima manjak jednog ili više vitamina B-kompleksa i obično jede previše proteina životinjskog porijekla, masti, soli i konzumira previše kofeina. Kada ode kod liječnika, velike su šanse da je on neće ništa pitati o prehrani i vjerovatno ga za tim nije niti briga. Liječnik samo prepisuje tablete za smirenje; valijum je veliki favorit, iako ima i mnogih drugih. Zato, vi uzimate valijum i on zaista ima smirujući efekat. Ali valijum ima i mnogo drugih efekata.

Zbog valijuma se počnete osjećati iscrpljeno, slabo, nervozno. San postaje plitak, budite se umorni, ne možete se odmoriti. Kada se ovo desi, vi se budite umorni i osjećate se drogirano, i onda vam treba amfetamin (koji liječnik rado prepisuje) da bi ste se ponovo koliko toliko pokrenuli. Međutim, trebaće vam još hemikalija, jer vama nije otkriven uzrok vašeg problema, jer vi i dalje imate nedostatak nutrijenta (u ovom slučaju vitamina). Nikakva količina tableta za smirenje neće, niti može popraviti nedostatak vitamina u tijelu.

Istraživanje koje je sproveo Milvaki Sentinel prije nekoliko godina najbolje pokazuje koliko su liječnici spremni ići daleko pri prepisivanju lijekova. Novinar Sentinela je obavio fizički pregled od strane liječnika

i utvrđeno je da je savršenog zdravlja. Zatim je otišao kod brojnih liječnika u svojoj oblasti i požalio im se na upalu grla.

Rezultati studije su bili šokantni. Ogromna većina liječnika potvrdila je da je lažna upala grla ustvari stvarna, te su za nju prepisali desetine različitih lijekova. Nekolicina mu je dala antibiotike, a par njih je čak pokušalo da ga hospitalizira! Samo je nekolicina njih imala dovoljno mudrosti i poštenja da kažu: "Ne, ne vidimo ovdje nikakav problem. Dobro ste, idite svojoj kući." Nakon testa, novinar je ponovo uradio dodatni fizički pregled, naravno i dalje je bio savršenog zdravlja.

Također, steknete nepovjerenje prema medicinskoj ustanovi kada saznate koliko često mijenjaju svoje preporučene "lijekove". Još prije desetak godina, liječnici širom svijeta su preporučivali dijetu sa malo vlakana kao lijek za divertikulozu i kolitis. Onda su, prije nekih pet godina, medicinski naučnici u Velikoj Britaniji izjavili da je hrana bogata vlaknima a ne siromašna vlaknima, kako se ranije mislilo, lijek za navedne bolesti crijeva. Iako je teorija o hrani sa visokim sadržajem vlakana kao zdravoj, u to vrijeme bila oštro kritikovana, većina liječnika danas smatra da je to veoma dobar i zdrav medicinski savjet.

Poznati primjer promjene mišljenja i zaokreta od sto osamdeset stepeni za koji je medicinska nauka sposobna je onaj koji se veže za holesterol. Ranih 70-ih godina ljudi su upozoravani da je holesterol primarni uzrok srčanih bolesti i da ga treba izbjegavati. Očekivano, mnoštvo novih proizvoda sa niskim sadržajem holesterola prepunilo je police prodavnica. U maju 1980. godine u izvještaju Odbora za hranu u Vašingtonu, objavljeno je da ne postoje dovoljno zadovoljavajući dokazi koji povezuju holesterol u ishrani sa holesterolom u serumu i da holesterol ne predstavlja opasnost po prosječnog zdravog pojedinca. Samo nakon nekoliko godina i miliona boca biljnog ulja bez holesterola nakon prvog otrkića, medicinski establišment je napravio puni zaokret.

Primjeri poput navedenih jasno pokazuju da moramo zauzeti novi, oprezniji stav prema medicini i zdravstvenoj zaštiti. Moramo naučiti, da bismo bili i ostali zdravi, kako se hraniti. Moramo početi da konzumiramo prirodnu, živu, sirovu, cjelovitu hranu, na prvom mjestu je to svježe voće i povrće, mahunarke, integralne žitarice, sjemenke, zatim, piti oko 2 litra vode dnevno i uz to svakodnevno obavljati neku fizičku aktivnost. Ova jednostavna formula će nam se višestruko isplatiti.

Neće vam biti potrebna liječnička pomoć ako živite zdravim načinom života. Jer, kada živite u skladu sa prirodom vaša tijela imaju mnoge, nebrojive dobrobiti od toga. Ona se jednostavno prilagode zdravom načinu života, i pružaju svoj maksimum pri optimalnom radu, blagostanjem i dobrim zdravljem. Kada ne zlostavljate svoje tijelo sa neprirodnom, bezvrijednom, prerađenom hranom, vaše tijelo to prepoznaje i vraća vam se mnogostruko. Uvijek se može desiti neka izvanredna okolnost kada trebate pomoć liječnika. Ali, sa zdravim načinom života vi to svodite na apsolutni minimum, uz svo blagostanje koje vam tijelo pruža.

Ljudi koji žive na nezdravoj ishrani i obraćaju malo pažnje na svoja tijela teško da mogu istinski znati kada nešto sa njihovim tijelima nije u redu, a kada jeste. Jer na takvoj ishrani tijelo je uvijek u

problemima. Polovina njih trči kod liječnika na svaki odgovor tijela na ova zlostavljanja ovakvom hranom, dok druga polovina ne zatraži medicinsku pomoć sve dok to ne bude kasno, teško se razbole ili ne umru.

Stoga, predložio bih vam, prije svega, da stupite u kontakt sa osobom koja poznaje prirodnu higijenu, prirodan način funkcionisanja tijela, koja poznaje šta je zdrav način života. Tako ćete usvojiti znanje o zdravoj, integralnoj neprerađenoj hrani i zdravim životnim navikama. Tek tada ćete moći sami sebi odgovoriti i osjetiti kad vam je i da li je, zaista, medicinska pomoć i potrebna. Ako se pak odlučite da odete kod liječnika, odnosite se prema njemu kao prema prodavcu polovnih automobila - oprezno! Ako je njegova dijagnoza ozbiljna, nemojte se uplašiti, nego potražite više različitih mišljenja. Velike su šanse da ćete otkriti da vaša dijagnoza nije opasna kao što bi vaš liječnik (koji je to tvrdio) želio da vjerujete.

Vrsta liječnika koju preporučujem je onaj koji će sjesti s vama kao sa pacijentom, iskreno, i porazgovarati o problemu. Takav liječnik će razgovarati s vama i o alternativnim metodama i tretmanima kao i mogućnostima i efektima koje nude te metode liječenja. Tako da vi sami možete donijeti odluku šta je najbolje za vas da poduzmete u svakoj konkretnoj situaciji. Idealan liječnik nije onaj koji dogmatski kaže: "Ovo je nesumnjivo ovako kako ja kažem i ono što smo otkrili, i jedini način na koji se možete izliječiti je tretman koji vam ja predlažem." Umjesto toga, najbolji liječnik se odnosi prema pacijentu kao prema partneru, prijatelju. Zajedno će naći put do zdravlja. Ako već nekoliko godina idete kod istog liječnika sa istim tegobama, a taj liječnik vas nikada nije niti upitao za vašu ishranu, onda je krajnje vrijeme da promijenite liječnika.

Dobar liječnik prepoznaje da je ishrana temelj dobrog zdravlja i on će insistirati da se uradi kompletan nutricionistički profil za svakog svog pacijenta. Najbolji liječnik zna da njegovi pacijenti nikada, niti mogu, niti će ozdraviti na nezdravoj ishrani.

Ono što je dobro jeste da sve više i više ljekara postaje svjesno uloge ishrane u blagostanju i dobrom zdravlju pacijenata. Ljudima koji se nalaze u fazama ozbiljnih stanja bolesti ili žive nezdravim načinom života, potrebna je posebna prehrana. I tu ključnu ulogu igraju pravoremene informacije koje mogu spasiti život. Nije čudno što mi ljudi sve češće postavljaju pitanja: "Šta da jedem ako želim da smršam?" "Koje vitamine da uzimam ako imam problema sa srcem?" Nije iznenađujuće da se ljudi interesiraju za ovakva pitanja, nakon što se nađu u nevoljama i ne vide načina da riješe probleme, vidno zabrinuti tražeći nekoga, bilo koga, ko bi im pomogao i pokazao put do povratka zdravlja i blagostanja.

Postoje neke od preporuka koje preporučujem svim osobama koje se javljaju sa uobičajenim i standardnim problemima Glavno i goruće pitanje Amerikanaca je "Kako da smršam?" A to nije ni čudo - gojaznost pogađa više od polovine (skoro dvije trećine) svih Amerikanaca, a stanje postaje sve gore kako ljudi ulaze u pozne godine. Svake godine stotine novih knjiga o dijetama preplavljuju tržišta, ali većina ljudi završi bezuspješno nakon što prođu sve te "superirone" dijete. Štaviše, većina ih ne samo da vrati izgubljene kilograme (ako ih uopšte i izgube), nego se još i više udebljaju. U čemu je ovdje glavni problem?

Problem je što ne postoji brzo rješenje za problem prekomjerne tjelesne težine. Ako su vam bile potrebne godine prežderavanja neprirodne prerađene bezvrijedne hrane da dostignete težinu na kojoj ste sada, očigledno je da nema razloga da očekujete da ćete ponovo postati vitki i smršati za nekoliko dana. Niti postoji neka privremena dijeta koje možete da se pridržavate određeno vrijeme a koja će riješiti vaš problem dugoročno. Gojaznost je način života. Vitkost, također. mora postati vaš način života.

Svi koji žele smršati jednostavno bi trebali prestati da jedu prerađenu bezvrijednu hranu što je više moguće, također, trebali bi jesti manje masti. Umjesto toga, trebaju jesti cjelovitu, prirodnu hranu, svježe voće i povrće, integralne žitarice, mahunarke, orašaste plodove, sjemenke i tome slično, a koje će ih učiniti da se osjećaju siti - uhranjeni sa mnogo manje unosa kalorija nego li je to slučaj sa bezvrijednom prerađenom hranom. Pored ovoga, moraju se potruditi da se “skinu” - odviknu od prerađene hrane, jer je ona kao droga! Dodajući sve one silne aditive u takvu hranu, prehrambeni giganti su vas "navukli" na te proizvode. Dakle, morate savjesno kontrolisati svoju želju za tim đubretom.

Također, gojazne osobe moraju unositi dosta hrane bogate vlaknima (a tu na prvom mjestu ulaze svježe i sirovo voće i povrće svih vrsta). Budući da se hrana sa malo vlakana kreće sporo kroz probavni sistem, tijelo ima mnogo vremena na raspolaganju da apsorbuje sve iz takve hrane, do zadnje kalorije ma kakva ona bila. Hrana bogata vlaknima kreće se brže kroz probavni trakt, ostavljajući na taj način do 20% kalorija u hrani koje tijelo nema vremena da apsorbuje. Osim toga, hrana koja je bogata vlaknima čini vas sitijim.

Pored cjelovite prirodne hrane bogate vlaknima, potrebno je osigurati unos određenih vitamina i minerala koji pomažu tijelu da sagorijeva masti. Linoleska kiselina (LNA) pomaže u sagorijevanju zasićenih masti, kao i jod. Inozitol može pomoći u preraspodjeli tjelesne masti. LNA se nalazi u ulju lana i repice, orasima, tamnozelenom lisnatom povrću i hladnovodnoj ribi. Inozitol možete dobiti i iz sušene ljuske pasulja, zatim iz dinje, grejpa, pšeničnih klica i kikirikija. Ali, ispravna dijeta je samo jedan dio mršavljenja i bojim se da mnogi ljudi izgube pojam o tome. Nije dovoljno samo promijeniti način ishrane, nego je potrebna i redovita fizička aktivnost. Jer, vidite, kada samo promijenite ishranu bez fizičke aktivnosti, prve ćelije koje se izvlače iz skladišta su proteinske ćelije, a ne masne ćelije. Kada uz pravilnu ishranu ubacite i fizičku aktivnost, onda se troše skladišta masnih ćelija. Stoga, ključ zdravog mšravljenja i vitkosti jeste jesti zdravu prirodnu hranu, i biti aktivan.

Jedna stvar koju biste trebali izbjegavati jeste dijetalna hrana. Ne samo da je takva hrana nutritivno katastrofalna, već je i prodaja takve hrane prava pravcata pljačka. Razlog je taj što u ovoj zemlji proizvodi označeni kao dijetalna hrana moraju sadržavati 40% manje kalorija po porciji od hrane koju zamjenjuju. Ovo zvuči dobro, ali prava kvaka leži u toj frazi "po porciji". To znači da ako proizvođač može staviti manje prave hrane u tu porciju, može plasirati proizvod kao dijetalnu hranu.

Na primjer, dijetalni sir ima više zraka i vode koji su upumpani u njega od običnog sira. Tako da svaka porcija zaista ima manje sira. Slično tome, uzmu veknu hljeba i režu je dvostruko tanje nego što to inače rade (mogu dodati i malo piljevine da bi dobili malo kalorija). Zatim veselo objave da njihov dijetalni hljeb ima samo upola manje kalorija po porciji od običnog hljeba.

A onda najbolji dio, prehrambeni giganti za ovu pljačku čak naplaćuju znatno više nego za standardne proizvode. Dijetalni proizvodi su skuplji od običnih. Tužna istina je da je dijetalna hrana jako mnogo prerađena i veoma siromašna nutrijentima. Ovakva hrana vas samo čini još gladnijima. Umjesto što trošite novac na ovakvu pljačku, investirajte ga u pravu prirodnu nutritivno izbalansiranu zdravu hranu.

Dijabetičarima se daju razne vrste hrane, ali većina je ili neuravnotežena ili jednostavno loše isplanirana. Problem dijabetičara je što se šećer prebrzo apsorbira u krvotok da bi to uništeni endokrini sistem mogao uopšte podnijeti. Tako da je očigledo da će hrana sa visokim sadržajem vlakana pomoći dijabetičarima u efikasnijem iskorišćavanju šećera. Budući da hrana bogata vlaknima omogućava sporiju apsorpciju šećera, dijeta sa takvom hranom će poštedjeti dijabetičare šoka brze apsorpcije koji hrana sa malo vlakana može donijeti.

Drugo, osobe koje boluju od dijabetesa trebalo bi da budu selektivne u pogledu toga koje vrste ugljikohidrata unose u organizam. Trebali bi izbjegavati jednostavne ugljikohidrate, koji se brzo apsorbiraju, kao što su monosaharidi saharoze i laktoze. Mnogi dijabetičari koji su bili na ishrani bez šećera (vještačkog) otkrili su da bi mogli na taj način značajno smanjiti svoje dnevne potrebe za inzulinom. Trebali bi unositi složene ugljikohidrate, poput škroba koji se nalazi u integralnim žitaricama, tikvicama, krompiru i tome slično.

Opet, dakle, prirodna neprerađena hrana je najbolji izvor vlakana i složenih ugljikohidrata. Dijabetičari bi trebali biti sigurni da unose dovoljne količine hroma kroz svoju ishranu, jer je taj mineral od velike važnosti u metabolizmu šećera. Integralna pšenica i piletina su dobri izvori hroma. Cink i kalijum, dva minerala koji se često gube u preradi hrane, također su važni za dijabetičare.

Mnogi ljudi koji pate od dijabetesa uzimaju hranu koja sadrži dosta proteina. Liječnici smatraju, budući da se proteini probavljaju sporije od ugljikohidrata, da će dijabetičar lakše podnijeti takve proteine. Istina je da tijelo postepeno koristi proteine, ali ne tako uravnoteženo kao što je slučaj sa složenim ugljikohidratima. Problem je što za većinu ljudi današnjice, protein znači meso, a meso ima veoma visok sadržaj masti. Kao rezultat toga, većina dijabetičara završava na ishrani bogatoj masnoćama, a nije iznenađujuće i da završavaju sa srčanim oboljenjima.

Dakle, dijabetičari bi trebali shvatiti da im nije potrena hrana koja sadrži više proteina nego li je to potrebno drugim ljudima, nego su im potrebni složeni ugljikohidrati i hrana bogata vlaknima, kao što su svježe sirovo voće i povrće. Važno je jesti manje obroke prirodne, cjelovite, neprerađene hrane kako se sistem ne bi previše opteretio. Pet ili šest manjih obroka dnevno su mnogo lakši za organizam nego tri velika obroka. Postoji mnogo namirnica koje dijabetičari mogu konzumirati, koje su ukusne i zadovoljavajuće, i koje će im povratiti narušeno zdravlje.

Bolesti srca su bolesti kod kojih redovito preporučujem konsultacije sa ljekarima. Važno je znati da, iako postoji mnogo stvari koje osobe sa srčanim problemima mogu uraditi da povrate svoje zdravlje, važno je da te korake rade postepeno, kako bi se izbjegao preveliki stres na tjelesni sistem. Dobar liječnik vas

može informirati kada idete prebrzo ili pak, što je još važnije, kada idete presporo u svom procesu oporavka.

Ali, ovdje je kao i uvijek, ključno pronaći dobrog liječnika koji vodi računa o ishrani. Vaš liječnik bi trebao shvatiti da dobar program ishrane, naglašavajući svježe i sirovo voće i povrće, sjemenke, i integralne žitarice, može učiniti čuda za pacijente sa srčanim oboljenjima. Drugo, trebali biste izbjegavati liječnike koji se oslanjaju na apsolutno nutritivne vrijednosti prehrane. Ako vam takav liječnik, na primjer, kaže da je konzumiranje jaja dovelo do problema sa srcem i zabrani vam u potpunosti da ih više ikad konzumirate, otpišite takvog liječnika. Ako vam kaže da više nikada ne smijete imati niti gram soli u vašoj ishrani, nađite drugog liječnika. Takvi ekstremi u ishrani nisu neophodni za oporavak i nikada se nije pokazalo da su od pomoći srčanim bolesnicima.

Držite se nekih osnovnih standarda. Ne unosite više od 15-20% masti ili oko 40-50 grama masti dnevno. Ne jedite prženu hranu i neka vaša mast bude iz prirodnih izvora kao što su sjemenke, orašasti plodovi u ljusci, djevičansko maslinovo ulje i poneki avokado. Nemojte se plašiti da izvršite analizu svog liječnika za srce. Provjerite njegovo ponašanje, da li je miran, opušten i efikasan pri radu? Ili je pak, uznemiren, žuran i uvijek kasni? Ako ima malodušan pogled na sebe, znajte da je vrlo vjerovatno i sam glavni kandidat za srčani udar!

Razgovarajte s drugim pacijentima koje liječi. Koliko ih preživjelo i ozdravilo? Kod koliko njih se stanje pogoršalo? Koliko je mrtvih? Provjera uspješnosti liječnika jedan je od najboljih načina da otkrijete da li će vam njegov savjet pomoći. Pronađite dobrog specijalistu liječnika za srce, koji dnevno pije 7 do 8 čaša čiste vode i koji redovno vježba, i koji se drži tih principa iinsistira na njima. Nijedan srčani bolesnik se ne može oporaviti ako ne počne obnavljati svoj kardiovaskularni sistem umjerenim, pažljivim vježbama. Svaki liječnik koji svoje pacijente olahko pušta da ne vježbaju, ne čini im time nikakvu uslugu.

Postoje mnogi vitamini i minerali koji pomažu tijelu da se efikasno nosi sa stresom i pomažu u metabolizmu masti, a bit će od velike pomoći srčanim bolesnicima, a koji trebaju očistiti svoj cirkulatorni sistem od nakupljenog holesterola. Među njima su Omega-3, magnezijum, mangan, molibden, lecitin i vitamin B. Najbolji način da dobijete sve njih jeste da jedete uravnoteženu prirodnu hranu, uz neke dodatke, ako je to potrebno.

Rak je veoma kontroverzna bolest. Niko nije siguran šta je to što uzrokuje rak i ne postoji "lijek" koji se pokazao 100% djelotvornim. Ni poseban režim ishrane nije uvijek lijek za ovu bolest. Ali je jasno da oboljelim od raka pomaže u, većini slučajeva, prirodna sirova ishrana. Konzumira se samo svježe sirovo voće, povrće, klice, sjemenke, orašasti plodovi i ostala prirodna sirova hrana. Ovaj način osigurava da će oboljeli od raka dobiti najpotpuniju moguću zalihu nutrijenata kako bi pomogli svom tijelu u borbi protiv bolesti. Čak i kada se ne izliječe u potpunosti, pacijenti koji su bili na prirodnoj sirovoj prehrani živjeli su mnogo funkcionalniji, duži i ugodniji život od onih koji su ostali na nezdravoj hrani. Nezdrava hrana je jedan od najvećih uzroka pojave raka.

Prevencija je mnogo praktičnija od pokušaja izliječenja već izmučenog organizma i potpunog raka u kasnoj fazi. Naučnici vjeruju da mineral selen, koji se u velikim količinama nalazi u integralnoj pšenici, zapravo može inhibirati djelovanje kancerogena u krvotoku. Ono što je najvažnije, razmislite samo ako visokonutritivna dijeta (prehrana isključivo prirodnom hranom) može biti od pomoći u liječenju raka, šta sve može učiniti takva ishrana u prevenciji raka. Jednom kada se rak pojavi, veoma ga je teško preokrenuti i zaustaviti. Ali, ako već danas krenete sa zdravom ishranom, i počnete dovoditi svoje tijelo u najbolje moguće stanje, rak vam možda neće nikada više "ukrasti nijednu godinu života.

Veoma je važno da trudnice svom nerođenom djetetu pruže najbolju moguću ishranu. Zalihe hranjivih materija koje dijete dobije dok se njegova tkiva prvi put formiraju utjecaće na njegov cjelokupni fizički i mentalni razvoj tokom cijelog života. Neuhranjene bebe, posebno one koje ne dobijaju dovoljno Omega-3 masnih kiselina, često završe tokom života sa mnogim srčanim problemima. I veoma je važno da ovaj delikatan proces ne ometaju toksini - otrovi. Svake se godine utvrđuje da je novi aditiv koji se dodaje u prerađenu (bezvrijednu) hranu štetan za razvoj fetusa. Osim toga, otrovi koji se izlučuju iz raspadajuće zbijene fekalne materije u majčinom crijevu, povrjeđuju dijete. Zbog toga je izuzetno važno da majka od prvog dana počne jesti organski uzgojenu potpuno prirodnu hranu bogatu vlaknima.

Pušenje cigareta i konzumiranje alkohola, kao i kofeina potrebno je potpuno isključiti. Žena treba da je aktivna što je duže moguće - to će osigurati bolju opskrbu djeteta krvlju i znatno poboljšati i olakšati porođaj. Zapravo, dobra je ideja da se žena dovede u formu i dobro zdravstveno stanje čak na godinu ili dvije prije nego li planira trudnoću, kako bi na taj način svom djetetu pružila najbolji mogući početak u životu.

Starije osobe treba da shvate da je njihova sposobnost da apsorbuju sve hranjive materije iz hrane znatno smanjena. Sve što ljudi više godina imaju ova sposobnost se smanjuje proporcionalno. Njihovi probavni sistemi nisu više efikasni kao nekada. Ne možete vratiti sat unazad, ali možete jesti hranu koja sadrži što je moguće više hranjivih materija. Posebno je važno da svoju ishranu ne ispunjavate hranom sa visokim sadržajem šećera i masnoća. Ovakva hrana će oduzeti vašem tijelu hranjive materije koje se toliko trudite da unesete i da ih tijelo što je efikasnije moguće iskoristi. Kako osoba stari, postaje sve manje fizički aktivna, a time se i njezine potrebe za kalorijama smanjuju. Nažalost, stare prehrambene navike ostaju što za rezultat ima pojavu prekomjerne tjelesne težine - gojaznost. Starije osobe moraju što je moguće više u ogranizam unositi prirodne hrane, kako bi na najbolji način osigurali dobru opskrbu hranjivim tvarima i ograničili prevelike unose kalorija.

Fizička aktivnost je također mnogo važna za starije osobe. Nigdje ne piše da morate prestati biti fizički aktivni nakon što odete u penziju. Ipak, oprez je potreban. Trebate biti umjereni u fizičkim aktivnostima. Ali ne dozvolite da vas to obeshrabri. Prirodna hrana i umjerena tjelovježba održavat će vas mnogo više u blagostanju i dobrom zdravlju, tako da ćete se osjećati mlađima nego li jeste.

Sportisti su skloni mnogim pogrešnim navikama u ishrani. Rečeno im je da moraju da unose velike količine mesa zbog proteina i da jedu puno šećera za "brzu energiju". Zapravo, pića koja se prodaju posebno za sportiste, sadrže ogromne količine saharoze i glukoze. Do sada smo, naravno, vidjeli koliko

su samo ti recepti lažni. Meso je neefikasan izvor proteina, a previše proteina može dovesti do nakupljanja toksina u krvotoku i može uzrokovati gubitak kalcija u tijelu. Šećer također može oslabiti snagu tijela i napasti endokrini sistem.

Ono što je sportisti potrebno jeste prirodna, razumna ishrana. Posebno treba istaći voće, jer voće sadrži dosta glukoze koja daje energiju, obiluje kalijumom koji se gubi znojenjem. Također, voće veoma brzo može da oporavi tijelo kada je iscrpljeno i kada mu fali nutrijenata. Hljeb od integralnog zrna obezbjediće sve prave vrste proteina i vitamina koji potrebni sportistima za dobro održavanje mišića.

Sjetite se Jima Fixxa, gurua maratonca prije nekoliko godina, a koji je izjavio da trkači mogu jesti svu brzu hranu koju im duša poželi. Umro je od srčanog udara tokom utrke. To je najbolji dokaz da i trkači (i svi sportisti) moraju itekako voditi računa o tome šta unose u svoj organizam. Zapamtite, sportisti: prirodna, svježa, potpuno prirodna hrana je pravi doručak, ručak i večera za šampione.

Zašto nam svima godi prirodna, svježa, sirova, neprerađena hrana. Iako smo svi kao pojedinci različiti, naši metabolički procesi - ustvari metabolizam svih sisara - su gotovo identični. Pretpostavljam da nevjerica u ljekovitu moć prirodne hrane dijelom potiče od činjenice da smo navikli na čudotvorne lijekove i visokotehnološke tretmane za naše fizičke probleme. Volimo da stvari budu zapetljane i složene. Skloni smo se ismijavati jednostavnim rješenjima.

Prirodna hrana je ključ za pravilno funkcionisanje ljudskog tijela. Svježa, potpuno prirodna hrana može vam pomoći da se izborite sa raznoraznim bolestima, da poboljšate pamćenje, izgubite prekomjernu tjelesnu težinu, poboljšate svoj seksualni život, jednostavno da dobijete sve što zaslužujete od života. Prirodna hrana je jeftinija, odgovara zdravom razumu, pa čak i mnogo praktičnija od obrađenih - prerađenih, zatrovanih simulacija hrane - izmišljotina kojima vas na prevaru navode da ih svakodnevno žderete.

Ovo je, dakle, moj krajnji recept za pobjedu: želim da još danas, sada odmah, počnete da preuzimate kontrolu nad svojim životom, mudro birajući ono što stavljate u usta, dakle, vašu hranu. Uzvratite prehrambenim gigantima tako što ćete preuzeti stvari u svoje ruke. Recite "ne" njihovom opakom planu da vas zarobe i uhvate u svoje ralje, da od vas naprave osobu koja je fizički ovisna o njihovim otrovima i koja će biti i u ekonomskom ropstvu. Iskreno vam želim da odmah počnete mijenjati svoj navike, i osjetite radost i blagodati zdravog života i počnete živjeti u doslovnom smislu te riječi. Jer, živi organizam treba žive, prirodne namirnice!

SEDMO POGLAVLJE: DESET LAKIH KORAKA DO BOLJEG ZDRAVLJA

Možete potpuno promijeniti svoj životni stil mijenjajući ga korak po korak. Slijedite svaki od sljedećih koraka u toku perioda od tri sedmice prije nego što pređete na sljedeći korak, i to vam može postati dobra navika do kraja života.

Korak 1 - Počnite da pijete 10 velikih čaša čiste vode dnevno: dvije ujutro (kad se probudite), dvije oko sat vremena nakon doručka, dvije sat vremena nakon ručka, dvije dva sata poslije ručka i dvije sat vremena prije večere. Dr. Fereydoon Batmanghelidj iz Princetona dokazao je da takav režim može eliminirati čireve za tri sedmice, sniziti nivo holesterola u serumu, ublažiti zatvor i hronični umor i pomoći u ublažavanju artritisa, pomoći riješiti probleme alergija i astme i još mnogo durgih poremećaja organizma a koji su rezultat hronične dehidracije tijela. Dakle, dobra hidratacija tijela vodom će popraviti cjelokupno zdravstveno stanje. On kaže da će svaka vrsta vode pomoći, ali što je voda čistija, to će rezultati biti brži i efikasniji. Voda treba da bude što je moguće prirodnija, ako nemate izvorske, onda filtrirajte onu koju imate. Lično bih pio hlorisanu vodu samo ako nikakva alternativa ne bi postojala. Dakle, hlorisana voda dolazi u obzir samo ako ne postoji drugi izvor vode.

Korak 2 - Razmotrite upotrebu dodataka prehrani za igradnju vašeg tijela. Nakon višegodišnjeg zlostavljanja tijela sa nutritivno bezvrijednom hranom, vašem organizmu je potrebna pomoć koju je potrebno pružiti što je prije to moguće. Ne preporučujem niti forsiram nikakve određene vrste dodataka, postoji mnogo dobrih na tržištu. Pazite na one s visokim sadržajem proteina i laktoze ili saharoze. Počnite da konzumirate lan svaki dan, bilo u mješavini pića, hljebu, palačinkama ili u obliku mljevenog praha sa vodom. Uzimajte ove zdrave dodatke prehrani kod osoba i trgovina u koje imate povjerenje i koji vam mogu pomoći sa dodatnim korisnim informacijama. U novembru, 1992. godine objavljen je članak u Lancet-u, u kojem je dokazano da uzimanje dodataka prehrani može smanjiti učestalost bolesti čak za 50% već u prvoj godini njihove redovne upotrebe. Lično preporučujem uzimanje prirodnih dodataka prehrani. Mljeveni lan obiluje sa toliko mnogo korisnih hranjivih tvari koje nedostaju većini drugih dodataka, da ga praktično morate uključiti u svoju ishranu. Lan je najbolji način da dobijete sve one nutrijente koji najviše nedostaju u ishrani većine ljudi današnjice - a to su omega-3 masne kiseline, lignini, rastvorljiva vlakna, nerastvorljiva vlakna i mnogi drugi nutrijenti. Najbolji način je da redovito pravite domaći integralni hljeb u koji ćete dodati lan, možete ga samljeti i dodati u tijesto, ili ga posuti po hljebu u malo većim količinama.

Korak 3 - Konzumirajte najmanje pet porcija različitog voća svaki dan. Voće sadrži šećer - glukozu koji zadovoljava sladokusce i koji brzo diže energiju, a skoro da se i ne vari u želucu, što štedi veliku količinu dodatne energije koja bi bila potrebna na varenje druge hrane. Voće sadrži velike količine vitamina i stotine korisnih jedinjenja o kojima malo znamo. Voće je savršena hrana. Konzumirajte ga za doručak redovno, kad se tek probudite i popijete čašu - dvije vode, poslije toga jedite što je moguće više voća do podneva. Najvažnije je načelo pravilnog uzimanja voća, a ono glasi: voće se uvijek jede prije druge hrane

(jer se ne vari i brzo prođe u crijeva), ili ga konzumirajte najmanje 3 sata poslije druge hrane (koja nije voće), i uvijek se uzima u svježem obliku, ne prerađeno ne pasterizovano, ugrijano i tome slično.

Korak 4 - Konzumirajte najmanje pet velikih porcija povrća dnevno. Jedite najviše sirovog povrća ali i kuhanog. Obavezno jedite mnogo tamnozelenog i žutog povrća. Oni su vaš najbolji izvor beta-karotena - a to je je najbolji antioksidans i borac protiv raka koji je otkriven do sada. Povrće sadrži i stotine drugih jedinjenja za borbu protiv raka. Povrće obavezno jedite u obliku sirove salate sa drugom koncentriranom hranom (za ručak i večeru), jer pomaže da se koncentrirana hrana bolje probavi.

Korak 5 - Povećajte unos namirnica zasnovanih na žitaricama - poput integralnog hljeba, žitarica, tjestenine, krompira i pasulja - na 10 porcija dnevno, ako je to moguće. Ne možete se udebljati od integralnih žitarica, jer će vas zasititi prije nego što ih previše pojedete. Tijelu je teško da pretvori složene ugljikohidrate u masnoće, pa samo navalite na ove žitarice i napunite tijelo složenim ugljikohidratima.

Korak 6 - Smanjite unos proteinske hrane. Ishrana bogata proteinima iscrpljuje tijelo kalcijem. Zaista vam je potrebno samo 50 grama proteina dnevno - što je ekvivalent tri unce mesa, peradi ili ribe. Koristite meso više kao "aromu", a ne kao temelj vašeg tanjira. Tijelo će vam biti zahvalno na tome.

Korak 7 - smanjite unos masti. Prvo, eliminirajte hidrogenizirane masti, kao što su margarin i hidrogenizirana biljna ulja (ima ih mnogo u raznim slatkišima prehrambenih giganta). Zapamtite da je nedavni članak u British Medical Journalu, Lancet, pokazao da dvije i po (2 1/2) doze margarina dnevno može udvostručiti vaše šanse za srčani udar. Dakle, imate duple veće šanse za srčani udar. Stoga, nemojte jesti hranu koja sadrži djelimično hidrogenizirana bilja ulja. Najbolje za upotrebu je ekstra djevičansko maslinovo ulje, jer je dokazalo svoju sigurnost i efikasnost u posljednjih 2000 godina. Smanjite unos polinezasićenih ulja poput kurkuruznog, suncokretovog i slično. Postoji određena poveznica između konzumiranja visokog nivoa polinezasićenih masti i povećane stope smrti od raka u Americi. Kako su Amerikanci prelazili sa životinjskih masti na polinezasićene masti, stopa smrtnosti od raka rasla je jednako brzo kao što opadala stopa smrtnosti od srca. Osim ako niste vegetarijanac, nemojte u potpunosti izbaciti meso iz vaše prehrane. Ono daje puno dobrog ukusa hrani kao što su supe, tjestenina i pržena jela. Malo mesa u ishrani obično neće naštetiti vašem zdravlju i učiniće vaše obroke zanimljivijim. Kada vam je potrebna masnoća pri kuhanju, preporučujem upotrebu maslinovog ulja. Nikakvi zdravstveni rizici nisu povezani sa maslinovim uljem, čak ni u znatnim količinama u ishrani.

Korak 8 - Smanjite ili u potpunosti izbacite umjetne stimulanse iz ishrane kao što raznorazni vještački dodaci hrani. Izbacite alkohol, cigarete, ako možete i kafu (ili je svedite na minimum), te nasilne filmove. Ako napravite prvih sedam koraka, vjerovatno ćete se osjećati tako dobro da ćete ionako smanjiti upotrebu ovih vještačkih stimulansa.

Korak 9 - Vježba. Možete vježbati na razne načine, ali ono što trebate uraditi jeste biti sigurni da se dobro oznojite barem tri puta sedmično. Šetnja, plivanje, trčanje, vožnja bicikla i slično, su dobre vježbe. Šta god da radite, uživajte u tome i činite to redovno.

Korak 10 - Pomirite se sa Božjom odredbom, i živite u skladu sa prirodom. Život će vam biti mnogo ispunjeniji i srećniji ako pomažete drugim ljudima i drugim stvorenjima i ne živite sebičan život samo za sebe.

Sretno.

DODATAK 1: OVISNOST OD KOKAINA

Nedjelja, 16. Oktobar 2005.

Ulazak u vaš mozak.

Kako "neuro" postaje mejnstrim, Velike korporacije se nadaju da će dekodirati tajne mozga.

Autor: Terry McCarthy, Los Angeles.

Čini se da trgovci već znaju mnogo o tome kako razmišljamo, ali šta ako bi mogli gledati kako naš mozak radi dok testiraju svoje proizvode? Nedavni eksperiment Reada Montaguea, neuronačnika na Baylor Koledžu Medicine, mogao bi postaviti temelje upravo za to. U prošlogodišnjem eksperimentu skenirao je mozak dobrovoljaca dok su pili uzorke Koka-Kole i Pepsija. Kada nisu bili izloženi ni gledanju o ova pića, dobrovoljci nisu pokazivali nikakvu posebnu sklonost ni prema Koka-Koli ni prema Pepsiju. Ali, kada im je pokazana kultna crveno-bijela etiketa, izrazili su veliku sklonost prema Koka-Koli, bez obzira na to koju su kolu zapravo probali. Sam logo Koka-Kole, kako je pokazalo skeniranje, osvjetljava područja u mozgu povezana sa očekivanjem zadovoljstva na način na koji Pepsi to ne čini. Motagueov zaključak je bio: Prodorniji marketing brenda Koka-Kole utjecao je na preferncije volontera na način na koji oni nisu toga čak bili ni svjesni - čak i ako su inače pili Pepsi.

Pripremite se za eru mozga. Nove tehnike skeniranja olakšavaju određivanje načina na koji naši umovi rade i stvaraju nade u korporativnom svijetu da kompanije mogu uspostaviti nove veze s kupcima - i duplicirati efekte Koka-Kole. Proboj koji stoji iza svega ovoga je razvoj funkcionalne magnetne rezonancije (fMRI), najnovije tehnologije snimanja i skeniranja, koja prikazuje ne samo strukturu mozga već i kako on zapravo funkcionira, mjerenjem njegovog krvotoka. Na snimcima, se određena područja mozga osvjetljavaju kako se odvijaju različiti mentalni procesi. Iako je tehnologija još uvijek u razvijanju, potencijal za gledanje unutar uma već privlači istraživače iz drugih disciplina. Hibridne oblasti poput neuroetike i neuroekonomije se pojavljuju tako brzo da bi neuro mogao postati sljedeći vrući prefiks investitora. (Zbogom, nano?)

Ono što izaziva najveće uzbuđenje je projekat pod nazivom Međunarodni konzorcij za mapiranje mozga, 12-godišnji zajednički napor da se stvori atlas ljudskog mozga, zasnovan na skeniranju 7.000 mozgova sa tri kontinenta. Atlas mozga bi trebao biti objavljen na internetu sljedeće godine. Podaci se pohranjuju i analiziraju na superkompjuteru na UCLA sa 1 petabajtom kapaciteta - što je ekvivalentno knjizi od 250 milijardi stranica. "Oni postavljaju temelje za sva druga istraživanja mozga koja dolaze", kaže Allan Jones sa Allen instituta za nauku o mozgu u Sijetlu.

Trenutna korist bi bila na kliničkom nivou. Atlas bi omogućio istraživačima i liječnicima širom svijeta pristup virtuelnim mapama kako mozak funkcionira, da ih uporede sa podacima koje dobiju skeniranjem svojih subjekata ili pacijenata. Do kraja iduće godine trebali bi biti u mogućnosti da besplatno projektuju

lokalne skenove u online atlas pomoću kompjuterske tehnike koja se zove "Warping". To će odmah pokazati da li neki dio mozga radi abnormalno, u poređenu sa normama utvrđenim skeniranjem 7.000 "zdravih" mozgova. Možemo dosta toga raditi, na primjer, možete potražiti sve ljevourke Kineskinje u 20-im godinama sa dvije godine fakulteta i napravit par. Kaže istraživačk Mazziotta. Tehnike skeniranja atlasa također bi se mogle koristiti za ubrzavanje ispitivanja lijekova, budući da bi istraživači mogli uporediti slike mozga prije, za vrijeme i nakon primjene novog lijeka - a zatim uporediti te slke s mozgovima u atlasu.

Također, možemo proučavati empatiju, povjerenje, obmanu, emocionalnu komunikaciju, regulaciju nasilja - pitanja koja su suštinska za ljudsko postojanje, kaže Allan Schore, neuroznanstvenik na UCLA.

Neuroskeniranje se također širi na područja politike i trgovine. Tom Freedman, bivši viši savjetnik Klintonove administracije, zajedno sa svojim bratom Džošuom profesorom psihijatrije na UCLA, prošle godine je osnovao kompaniju koja koristi fMRI za proučavanje donošenja odluka. Uoči predsjedničkih izbora, otkrili su razlike u moždanoj aktivnosti između glasača Buša i Kerija kada su im prikazivane političke reklame. Fridmanovi također proučavaju liderske kvalitete, posmatrajući kako mozak ljudi reaguje na sliku nekoga koga bi bili spremni da prate u poređenju sa slikom nekoga koga ne bi. Obje studije mogle bi pomoći političarima da izoštre svoje poruke u kampanji kako bi se efikasnije prbližili glasačima.

U međuvremenu, Corporate America se nada da skeniranje mozga može pomoći u prodaji. "Veliko pitanje za neuroekonomiju je kako ljudski mozak donosi odluke o tome koji automobil kupiti ili šta će ručati", kaže Antonio Rangel, direktor neuroekonomske laboratorije na Stanfordu. Istraživanja pokazuju, da limbički sistem, koji upravlja emocijama, često nadjača logička područja mozga, sugerirajući da ekonomska teorija "racionalnog aktera" propušta dublje izvore motivacije ukorijenjene u nesvjesnim osjećajima i međuljudskoj dinamici. Umjesto da ciljaju na logične procese donošenja odluka potrošača, kompanije bi se možda mogle obratiti nejasnijoj strani onoga što ljudi osjećaju prema sebi i drugima oko sebe.

Stiven Kvarc direktor Laboratorije za socijalnu kognitivnu neuroznanost na Caltechu, jedan je od mnogih stručnjaka koi se kreću prema neuromarketingu. On pomaže holivudskim studijama da odaberu trejlere za nove filmove skenirajući gledaoce dok gledaju niz scena kako bi vidjeli koje od njih izazivaju najjače reakcije u dijelovima mozga koji su povezani s očekivanjima nagrade. Kvarc, koji radi u partnerstvu s kompanijom za istraživanja tržišta Liberman, na sličan način skenira potrošače kako bi identificirao emocionalne rekacije na TV reklame i dizajn ambalaže proizvoda. Mnogi kritičari neuromarketinga dižu svoj glas zabrinutosti. Commercial Alert kaže da se boji da bi neurotrgovci mogli "zaviriti u naš mozak" i kontrolirati naše ponašanje pri kupovini. Rangel sa Stanforda tvrdi da je ova tehnologija nezaustavljiva. To je upravo ono što je motivisalo Mazziottu da pokrene projekat atlasa: sa proliferacijom skeniranja, došlo je do poplave informacija o mozgu, ali nemaju gdje da se primijene. Trik je u tome što sada treba shvatiti kako ove informacije i podatke na najbolji mogući način iskoristiti.

DODATAK 2

OREO. Žudim za kolačićima.

Mozak je osposobljen da voli slatkiše, ali da li oni izazvaju ovisnost? Američki kultni kolačić pokazuje rastuću dilemu o ishrani nacije.

Autori: Jeremy Manier, Patricia Callahan i Delroy Alexander

Novinari Tribune.

Objavljeno 21. avgusta 2005.

Oreo se čini tako nevinim - dvije tamne, čokoladne vafle spojene sa malo slatkog bijelog fila. To je ikona Amerike, vraćanje u dane kolačića, mlijeka i djetinjstva. Ispečen u pećnicama veličine fudbalskih terena, Oreo vlada kao najprodavaniji kolačić na svijetu i prepoznatljiva grickalica Kraft Food Inc. Međutim, posljednjih godina poslastica je postala simbol i jedne druge vrste. Za neke je ovo nutritivna tempirana bomba, simbol bezvrijedne hrane koja podstiče Američku krizu gojaznosti, posebno među djecom. To je vrsta grickalice za koju istraživanja pokazuju da može izazvati iste moždane impulse kao i narkotici koji izazivaju ovisnost.

Oreo je, naravno, samo jedna od mnogih slastica koje sada čine gotovo četvrtinu kalorija koje djeca u Americi unose u organizam. To je glavni uzrok gojaznosti i lošeg zdravstvenog stanja cijele nacije. Oreo kao i gazirana pića poput Koka-kole i mnogi drugi, svi igraju ulogu u ovoj nacionalnoj klisuri koja prijete da potkopa očekivani životni vijek.

Primarni sastojci Orea - šećer, brašno i mast - su u središtu trenutnih rasprava o ishrani. A dilema kompanije je samo jedna, kojom se većina proizvođača hrane suočava: Kako Kraft može služiti dioničarima i zaposlenima, osiguravajući da njegovi proizvodi koji tove naciju, što više napreduju i ostvaruju profit, a da i dalje ne odgovara na zabrinutost potrošača da ovakvi njihovi proizvodi hrane epidemiju gojaznosti? Žestoke debate o Američkoj ishrani, međutim, sugerišu da se kontrola proizvođača hrane nad tržištem neće promijeniti. Sudski advokati koji su dobili milijarde u nagodbi od duhanskih kompanija vjeruju da bi to mogli ponoviti ako bi dokazali da proizvođači hrane kriju bilo kakve informacije ili osobine njihovih proizvoda od javnosti, a koje izazivaju ovisnost.

Kraft je izjavio da ne vrši nikakva istraživanja koja bi utvrdila da li njihovi proizvodi izazivaju ovisnost. Istovremeno, interni dopisi pokazuju da kompanija ima historiju dijeljenja stručnosti o istraživanju mozga sa naučnicima od svog bratskog proizvođača cigareta Philip Morris. Postoje mnoge kontradikcije kod javnosti: Amerikanci izražavaju zabrinutost za svoje zdravlje ali i dalje žele da se prepuste svojim zadovoljstvima krivnje. Možda je to zato što se privlačnost nezdrave hrane nikada ne mijenja. „Kada

jedemo tu slatku pitu na kraju obroka, to nema nikakve veze s glađu“, rekao je Allen Levin, istraživač gojaznosti na Univerzitetu u Minesoti. „To sve ima veze sa nagradom koju naš mozak dobija.“

Prvobitna privlačnost slatkiša

Studije o Oreo kolačićima i drugim grickalicama i slatkišima sugeriraju da iste hemikalije u mozgu koje stvaraju narkotici, a koje preplavljuju mozak, tjeraju ljude da se vraćaju po svoje slatkiše. Korijen gojaznosti i prejedanja u Americi ne nalazi se u želucu, već u mozgu. Nekoliko trenutaka nakon što osoba pojede svoj slatkiš (prerađeni slatkiš prehrambenih giganta), centri za zadovoljstvo mozga oslobađaju spojeve nalik opijatima - hemijske rođake morfija. Rezultat ima mnogo sličnosti sa ovisnošću o drogama, iako mnogi proizvođači kažu da je to više poput aktiviranja u mozgu požude nego li ovisnosti.

"Ovo je vrlo stara i drevna motivacija", kaže Ann Kelley, profesorica psihijatrije i neuronauke na Univerzitetu Wisconsin. "Čak će i bakterije plivati prema šećeru." Ta primamljiva privlačnost slatke, masne hrane duboko je oblikovala uobičajenu Američku ishranu. Uklonite različite reklame i smjese sastojaka i vidjećete da svi ti slatkiši imaju sličan način zadovoljavanja naših najprimitivnijih apetita.

Čak su i laboratorijski pacovi imali halapljiv poriv za Oreo kolačićima u jednom eksperimentu kasnih 1980-ih koji je vodio Levine na Univerzitetu Minesota. Svi pacovi su bockali kolačiće, njušili ih, jeli u pretjeranim količinama. Mnogi su čak pokidali dvije tamne oblande i polizali kremasti fil. To je upravo ono što bi i čovjek uradio, pomislio je Levine. Još 1980-ih, naučnici su počeli otkrivati kako bogati i slatki okusi mogu dovesti mozak bukvalno do divljanja.

Istraživači u mnogim laboratorijama su otkrili da davanje morfija pacovima natjeralo ih je da jedu više masne i slatke hrane. Kasniji eksperimenti su pokazali da je ubrizgavanje opijata direktno u jedan od glavnih centara zadovoljstva u mozgu, nucleus accumbens, podstaklo pacove da jedu čak do šest puta više zaslađene masti nego što je to uobičajeno. Bilo je tako jednostavno preokrenuti proces prejedanja. Naučnici su pacovima davali lijekove koji blokiraju opijate, kao što je nalokson, koji se koristi i kod ljudi kao protivmjera predoziranju heroinom. Blokiranje sposobnosti mozga da koristi opijate otupilo je privlačnost prema mastima i šećeru, dok je davanje opijata podsticalo veću potrebu za hranom.

To je dovelo do zapanjujućeg zaključka: Ista vrsta opijata koji stvaraju droge (u mozgu) kao što je heroin, također oblikuju način na koji mozak uživa u hrani, posebno onoj bogatom mastima i slatkišima. Činilo se da užitak povezan sa jelom dolazi od hemikalija poznatih kao endogeni opioidi, proizvedenih u samom mozgu. Stavljanje pacova na ove testove je bila jedna stvar. Izazov je bio vidjeti da li slatkiši imaju slične efekte i kod ljudi.

1990-ih godina, Adam Drevnovski, sada direktor nutricionističkog programa Univerziteta u Vašingtonu, vodio je studiju Univerziteta u Mičigenu koja je pokazala da Oreo kolačići i drugi slični slatkiši prehrambenih giganta djeluju na iste centre zadovoljstva u mozgu koji reagiraju na poznate droge koje izazivaju ovisnost. Drevnovski je rekao da je ideju dobio iz rečenice iz filma Boba Hoskinsa "Mona Lisa", iz

1986. godine, u kojem jedan ovisnik o heroinu govori o velikoj žudnji koju osjeća za sladoledom. Ideja da slatki okus može utažiti čežnju ovisnika za drogom zvučala je tako ispravno i kolegama Drevnovskog, Dinu Krahnu i Blejku Gosnelu, koji su proučavali opijate u mozgu pacova sa Levineom u Minesoti.

Obrazac koji su pronašli kod pacova djelovao je na isti način i kod ljudi. Pacijenti sa bulimijom kojima su ubrizgani blokatori opijata, jeli su manje slatke hrane koju su inače mnogo voljeli jesti - uključujući Oreo kolačiće, Snikers, kekse s komadićima čokolade, rekao je Drevnovski. Pokazalo se da privlačnost takve hrane prevazilazi samo ukus koji ona ima i zašto se ljudi prejedaju. Drugi naučnici su otkrili da je blokiranje opijata u mozgu promijenilo osnovnu percepciju šećera čak i kod zdravih ljudi. "Rekli su da mogu osjetiti da je slatko, ali nije baš tako zanimljivo i primamljivo", rekao je Levine, koji je vodio ova istraživanja.

U studiji skeniranja mozga, naučnici su otkrili da pomisao i sam pogled na sladoled pokreću iste neurološke centre zadovoljstva kod zdravih osoba kao što to čine slike droge (kreka) kod ovisnika o drogama. Potrošači trebaju preuzeti odgovornost za ono što jedu. Oreo sladokusci se slažu i kažu da biraju kolačić samo zato što jednostavno ne mogu odoljeti takvom ukusu koji ne mogu naći nigdje drugdje.

Danas, kada je prekomjerno uživanje u hrani lako dostupno, Amerikanci su postali žrtve toga na prvom mjestu. Oni danas imaju veći pristup hrani bogatoj kalorijama i intenzivnoj žudnji nego li bilo koji narod u historiji, stavljajući na test svoju snagu volje.

Kraftov ukus za istraživanje mozga

Da bi razumio kakve efekte hrana ima na mozak, Kraft proučava ljudski mozak. Nekad je kompanija dijelila stručne informacije sa istraživačima nikotina. Implikacije nauke koja proučava mozak su od velikog interesa za prehrambene kompanije kao što je Kraft. Kompanije surađuju sa najboljim stručnjacima koji predstavljaju svoje radove u kojima se sugerira da šećer može imati sva svojstva ovisnosti.

Jedan od vodećih Kraftovih istraživača, Džejms Andrade, doktorirao je neuronauke na Univerzitetu Harvard proučavajući gojaznost i kako lijekovi koji blokiraju opijate (u mozgu) utječu na pacove koji se prejedaju. Andrade je u svojoj disertaciji zaključio da bi buduća istraživanja trebala nastojati da preciziraju "opijatske receptore koji bi mogli posredovati u nagonu gladi."

Ranih 1990-ih Andrade je u Kraftu pomogao organiziranju nekoliko sastanaka između naučnika koji proučavaju mozak u prehrambenoj kompaniji i njihovih vršnjaka koji su proučavali nikotin kod svog korporativnog brata, Philipa Morrisa.

Gullota, čije su studije o nikotinu koristile elektrode pričvršćene na vlasišta ljudskih subjekata, uporedio je tehnike sa Kraft neuroznanstvenicom Pamelom Skot-Džonson. Ona je koristila "kompjuterski sistem

Brain Wave" na pacovima da se utvrdi kako nervi koji prenose ukus reaguju na masnoće i zamjene za mast, navodi se u dopisu. U jednom intervjuu, Skot-Džonson je rekla da se njen rad u Kraftu fokusirao samo na biologiju percepcije ukusa. "Nikada nismo razgovarali o ovisnosti", rekla je Skot-Džonson, sada predsjedavajuća u odjelu za psihologiju na Morgan State Univerzitetu u Baltimoru.

Andrade i mnogo drugi istraživači Kraft-a su nastavli da učestvuju u sastancima sa istraživačima Phillp Morrisa, što je dovelo do memoranduma iz 1988. koji je sugerisao da se njihova kombinovana ekspertiza u nauci o mozgu i percepciji ukusa koristi za razvoj proizvoda. "Moguće poslovne implikacije" takvog rada uključivale su načine da se oblikuje percepcija gladi i sitosti kod ljudi, poznata kao sitost. U dopisu se navodi da aplikacije mogu uključivati "hranu/piće čija su aroma/ukus dizajnirani da utječu na sitost, piće, percipiranu svježinu, raspoloženje, ponašanje, namjernu kupovine i tako dalje."

Glasnogovornica kompanije Nensi Dajgler izjavila je da je Kraft „proveo opsežno istraživanje o bukvalno hiljadama aspekata nauke o hrani, posebno o tome koji su ukusi i mirisi privlačni potrošačima. Jasno je da naš mozak igra ulogu u našim osjetilnim iskustvima, tako da se neka od naših istraživanja nužno odnose na mozak. Međutim, mi ne provodimo niti finansiramo nikakva istraživanja koja imaju za cilj stvaranje ovisnosti potrošača o bilo kojem od naših proizvoda." Izjavila je.

Dok advokati na suđenju rade na zataškavanju i farbanju prehrambenih giganta istom bojom kojom su zaštitili i ofarbali proizvođače cigareta, Kraft je veterane duhanskih ratova stavio na svoje ključne pozicije. To je nedavno učinilo Marka Berlinda glavnim strategom za odnose s javnošću kompanije i najvišim korporativnim službenikom. Prije nego što je dobio tu funkciju, on je bio savezni lobista koji je promovirao duhanske interese Altria grupe, koja posjeduje 85 procenata Krafta i cijelog Phillip Morrisa, proizvođača cigareta Marlboro. Kraft je izjavio da su ovi zaposlenici prešli iz Altrie u Kraft i da je uspostavljena ova saradnja "kako bi podijelili svoja iskustva i izgradili dodatne talente."

U protekloj godini, Kraft je također pojačao svoje napore u Vašingtonu, uzevši jednog od Altrijinih vodećih duhanskih lobista - Abigail Blunt, suprugu Whip Roja Blunta. Ona je bila jedna od pet Altria duhanskih lobista koji su lobirali u Kongresu prošle godine za zakon o osobnoj odgovornosti u potrošnji hrane, prema federalnim podacima. Poznatiji kao zakon o čizburgeru, zakon bi zaštitio prehrambene kompanije od tužbi ljudi koji su krivili korporacije za svoju gojaznost.

Mnogi potrošači kao što je Karen Brown, frizerka i fintes instruktorka iz Kolorada, suviše su upoznati sa opasnostima i moćnom privlačnošću nezdrave bevzrijedne hrane. Brown, majka četvero djece, rekla je da je pojela cijeli veliki paket Oreo kolačića u jednom danu. Ona ih i dalje naziva svojom "okidačkom hranom". "Sve što je ta hrana činila meni jeste da se osjećam dobro." Ali zadovoljstvo je bilo vrlo kratkog vijeka. Prije otprilike osam godina, Brown je izgubila 70 kilograma pažljivo smanjujući kalorije u svojoj ishrani i redovno vježbajući. Ipak, jednom ili dvaput godišnje, ona će uzeti po jedan Oreo kolačić. "Mnogo se kontrolišem, jednostavno kažem sebi: Uzmi samo jedan, samo ovaj put."

Hrvanje sa "O" (ovisnost o hrani)

Potrošači osjećaju da hrana ima svojstva ovisnosti čak i ako avet sudskih sporova čini da naučnici oklijevaju da to javno kažu. Denis Gros je znala da ne bi trebalo da više konzumira Oreo kolačiće. Ona ima višak kilograma i voli Oreo i previše. "Gotovo da stvaraju ovisnost", rekla je, opis koji sve češće čujemo svakodnevno od ljudi koji ih jedu. Kako da nazovemo takvu žudnju za hranom, ako ne ovisnost?

"Mislim da je ispravno smatrati ovisnost o hrani sličnu onoj ovisnosti o drogama", rekao je Tung Fong, direktor istraživanja metaboličkih bolesti u proizvođaču lijekova Merk. Također je izjavio: "Ako možete pomoći ljudima da barem smanje nivo svoje žudnje za ovom hranom, vi ćete time doprinijeti mnogo za rješavanje epidemije gojaznosti."

Međutim, iako svako mora preuzeti odgovornost za svoje zdravlje, neki ljudi ne mogu si pomoći. Njihovo ponašanje u prejedanju je isto kao kompulzivno ponašanje ovisnika o drogama. Porodice dvoje gojazne njujorške djece tužile su McDonald's 2002. godine. Tužba, najistaknutija do sada, u početku je odbačena, dijelom zato što je sudija presudio da tužitelji nisu ponudili dovoljno dokaza da je hrana iz McDonald'sa uzrokovala njihove probleme sa težinom. Međutim, kasnije je žalbeni sud vratio dio ovog slučaja, otvarajući put procesu otkrivanja koji će tužiteljima omogućiti da traže tajne dokumente kompanije.

U svim sporovima, sličnim navedenim, tužitelji moraju pokazati da su prehrambene kompanije koristile obmanjujuće postupke ili skrivale bilo kakve efekte ovisnosti u svojim proizvodima. Iako je za zavisnike od kokaina ili drugih droga moguće da se klone tih supstanci, niko u potpunosti ne može izbjeći ovu otrovnu hranu. Moramo naučiti reći "ne" bezvrijednoj hrani prehrambenih giganta.

Kako prodati hranu koja izaziva ovisnost.

S obzirom da se stopa gojaznosti kod djece utrostručila od 1970-ih, proizvođači hrane ponovo kalibriraju dugogodišnje marketinške taktike koje su pomogle da se grickanje poslastica digne na četvrti američki obrok. Evolucija Oreo marketinga pokazuje kako proizvođači hrane pomažu Amerikancima da se osjećaju dobro kada jedu brzu i nezdravu hranu. Marketinški stručnjaci stavljaju kolačić u panorame zdrave porodice kako bi naveli potrošače da dočekaju užinu kao nešto zdravo i dio porodične tradicije. Njihove reklame nalaze se posvuda, od hauba automobila do igračaka za djecu.

Nezdrava hrana izgleda veoma uzbudljivo, čak i zdravo, u nekim igrama za djecu. U jednoj igri nalik Indijani Džonsu, igrači su skupljali Oreo kolačiće dok su se branili od napadača i tražili Hram Zlatnog Oreoa.

Grupa koja se bori za zdravu hranu u Americi pokrenula je tužbu protiv Krafta zbog prodaje Oreo kolačića djeci u Kaliforniji, tvrdeći da djeca ne razumiju opasnosti koje vrebaju od trans masti - široko korištenog sastojka nezdrave hrane koji je povezan sa povećanim rizikom od srčanih bolesti. Ova grupa je na kraju povukla tužbu, ali je uspjela javnost upozoriti na opasnosti koje ih vrebaju, i privukla pažnju

javnosti. Aktivisti za ishranu, predvođeni psihologom sa Univerziteta Yale, Kelly Brownell, tvrdili su da je Americi potreban dodatni porez na bezvrijednu hranu. Škole su počele izbacivati grickalice i slatkiše koje tove djecu iz automata i skidati logotipe bezalkoholnih pića sa svojih tabli. Advokati su počeli otvoreno govoriti o tome da "brza hrana" i prehrambeni gigatni postaju novi duhan i duhanska industrija.

Trans masti koje se nalaze u raznovrsnim proizvodima bezvrijedne hrane su daleko opasnije nego što su to naučnici vjerovali. Mnoge kompanije povećavaju upotrebu djelimično hidrogenizranih biljnih ulja - glavnog izvora trans masti - kao odgovor na široko objavljenu zabrinutost da svinjska mast i tropska ulja su veoma bogati zasićenim mastima, što se činilo više nego zabrinjavajućim i mnogo opasnijim od trans masti. Jedan od novinara je u novinama širom zemlje stavio oglase na cijeloj stranici, nazivajući upotrebu trans masti "trovanjem Amerike!" Trans masti na koje su se kompanije za proizovdnju margarina oslanjale decenijama, činile su se sigurnom alternativom. Ove masti su ulazile kao sastojak u peciva, hljeb, krekere, prženu hranu, slatkiše, i kolačiće raznoranih varijanti.

Istraživanje je pokazalo da su oni ljudi koji su konzumirali hranu sa puno trans masti imali ozbiljne probleme sa holesterolom, čak i gore su prošli nego oni koji su konzumirali druge masti. Niko nije očekivao da će rezultati biti ovako štetni i posve jasni. Prehrambena industrija se borila protiv ovakvih istraživanja i rezultata skoro narednu cijelu deceniju. Kraft se pridružio grupi kompanija koje su uložile više od milion dolara u studije koje bi mogle donijeti povoljnije rezultate nego li oni uistinu jesu u stvarnosti.

Konačno, 2002. godine Nacionalna akademija nauka je zaključila da nikakva količina trans masti nije zdrava za ljudski organizam. Međutim, ostalo je pitanje bez odgovora: Kolika količina trans masti je štetna? Usaglasili su se na ograničenje koje je bilo toliko nisko da je to iznenadilo sve prehrambene gigante. Samo tri obična Oreo kolačića bi bila dovoljna da prosječni potrošač prekorači dnevnu granicu trans masti. Naravno, prehrambeni giganti su se ovome žestoko usprotivili.

Nakon mnogo eksperimenata (više od 200 različitih recepata) prehramebni giganti su pronašli rješenje za dodavanje masnoća u svoje proizovde. To je mješavina ulja kanole i sastojka koji je 80-ih godina prolgašen "trovanjem Amerike" - trans masti. To je poznata reklama - loše za srce: palmino ulje!

BEATING THE FOOD GIANTS

The Book that's changing the way America thinks about food!

Paul Stitt, a boichemist whose outspoken criticism of the American food industry has won him national attention now reveals the processes by which the food giants determine what you eat . . . and HOW MUCH you eat!

Paul Stitt draws on his years as a food scientist for two of the country's largest corporations, and lays bare the greed and the cover-ups taking place in board rooms and laboratories across the nation!

